

अभ्यास

१) नेपालको संविधानको भाग ३ धारा ३५ मा उल्लिखित स्वास्थ्यसम्बन्धी हक रू अद्ययता गरी समीक्षा गर्नुहोस्।

→ नेपालको संविधानको भाग ३ धारा ३५ मा उल्लिखित स्वास्थ्य सम्बन्धी हकहरू

१) प्रत्येक नागरिकलाई राज्याबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक छुनेछ। कसैलाई पनि आत्मसिद्ध स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गरिने छैन।

२) प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो स्वास्थ्य उपचारको सम्बन्धमा जानकारी पाउने हक छुनेछ।

३) प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँचको हक छुनेछ।

४) प्रत्येक नागरिकलाई स्वस्थ राख्नोपनी तथा सरसफाईमा पहुँचको हक छुनेछ।

५) नेपालको संविधानले सबै नागरिकलाई समान रूपमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको व्यवस्था गरेको छ। सेवा छुल्लो, छुली, गरिबको भेटभाउलाई नकारेको छ। आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा सबै नागरिकको पहुँचको व्यवस्था गरिएको छ।

सरकारले यसका लागि काम पनि गर्दैछ। नेपाल जस्तो स्रोत साधन कम छुने, दृष्ट स्वास्थ्य कर्मको अभाव छुने, औषधि आयात गर्नुपर्ने मुलुकमा स्वास्थ्य सेवामा सुधार ल्याउँदै छ। निःशुल्क सुगौला दवाविलिस्स, जेष्ठ नागरिकसङ्गित चौकीमा २५ किसिमका औषधिको निःशुल्क उपलब्धता, पूर्ण स्वेप कार्यक्रम खुला विज्ञापिमा मृतक क्षेत्र, पौष्टिक आहार, स्तनपान, परिवार नियोजनका कार्यक्रम, महामारी निरुद्धको जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेका छन्। विभिन्न र अस्पतालको उपलब्धताको औषधिमुल्लोको लागि वेडसंरक्षा बढेदछन। आधुनिक र अकरणको उपलब्धताले औषधिमुल्लोको लागि विदेशीले अवस्था कम छ। कतिपय स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क गरिएको छ। रोग निःशुल्क गरिएको छ। सर्जनहस्त रोगास्तरिय सेवा दिइरहेका छन्। छुल्लो प्रत्यारोपण, सुगौला सुगौला फेर्ने कार्य, मुटुको भल्ल फेर्ने, प्लाष्टि सर्जरी गर्ने, मस्तिष्कको अपरेसन, मेरुदण्डको अपरेसन, दृष्टि निकाल्ने आदि कार्य देशमा नै भइरहेका छन्। जसबाट जनताको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार आई जीवन्तस्थ माछि उठेको छ। विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रम पनि सञ्चालन भइरहेका छन्।

नेपालमा वि.सं. २०६६ को चैत्र मसान सम्म ११५ अस्पताल ३८४ अचर्चक अस्पताल, तथा औषधालय समेत ५५५५ वटा स्वास्थ्य संस्थाहरू रहेको देखिन्छ।

Covid-19 लाई मध्यतजर गरि नेपालका विभिन्न स्थानमा कोरोना उपचारका लागि आइसोलेसन वार्डहरू समेत निर्माण भइरहेका छन्। जसबाट स्वास्थ्य क्षेत्रको सुधार र सेवा विस्तार गर्न र्ग संविधानमा प्रदत्त स्वास्थ्य सम्बन्धि हकमा जनताको पहुँच पुगेर कम बढेको छ।

२) नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँचका दोश्व विभिन्न स्रोतहरूको अद्ययत रू अन्वयेद लेख्नुहोस्।

→ नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच दिनका सुधार भइरहेका छन्, तर अझै धेरै चुनौतीहरू छन्। शहरहरूमा ठुला अस्पतालहरू, विशेषज्ञ डाक्टरहरू र आधुनिक उपकरणहरू पाइन्छन्, तर गाँउ तथा दूर्गम स्थानमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको पनि अभाव छ। धेरै गाँउहरूमा अझै सन्कुलेन्स, नर्स वा डाक्टर पुग्न गाह्रो छ। कतिपय स्थानमा सडक नहुनु र आवागमनको सुविधा कमजोर हुनुको कारण हो। यसका कारण धेरै बिभीन्न उपचार नपाएर घरमै बस्न बाध्य हुन्छन्। सरकारले हरेक पालिकामा स्वास्थ्य चौकी स्थापना गर्ने नीति लिइएको छ। कतिपय सफल भएको छ, तर कतिपय चौकीहरूमा औषधि, उपकरण र जनशक्ति पूर्ण छैन। हाल डिजिटल स्वास्थ्य सेवा (टेलि-मेडिसिन) र मोबाइल स्वास्थ्य सेवाको प्रयोग बढेको छ। यसले कम्पिण वासिदालाई शहरका डाक्टरहरूसँग सल्लाह गर्न सजिलो बनाएको छ। तर इन्टरनेट र प्रविधिको पहुँच पनि समान छैन।

यसैले, नेपालमा सबै नागरिकले समान र गुणास्तरिय स्वास्थ्य सेवा पाउन धेरै लडाणी, नीति कार्यान्वयन र जनचेतनाको रूचो छ।

३) रोग र दुर्घटनाबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तत्वहरू पूर्ण तन्त्रसँग हुनुलाई नै स्वास्थ्य भनिन्छ। यस परिभाषालाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस्।

→ (शारीरिक तवर)

स्वास्थ्यको अर्थ केवल सेवा नहुनु मात्र होइन भन्ने कुरा बुझ्नु आवश्यक छ। कुनै व्यक्तिको शरीरमा रोग छैन भने उसलाई शारीरिक रूपमा

तत्त्वस्वस्थ भूतन सकिन्छ। उदाहरणका लागि, श्रम नियमित (आयाम गर्दै) राखि, सन्तुलित भोजन खाएर, र कहिल्यै बिरामी पर्दैनन्। उनी शारीरिक रूपमा पूर्ण रूपमा तबलेरुस्त छन्। तर केवल यति हैन भन्ना पूर्ण स्वास्थ्य मानिँदैन।

(मानसिक तवर)

स्वस्थ हुन मानसिक सन्तुलन पनि आवश्यक हुन्छ। यदि कसैको मनमा सधैं डर, घिन्ता वा तनाव रहन्छ भने उनी मानसिक रूपमा अस्वस्थ हुन्छन्। जस्तै रिया राम्रो ज्यासिरमा दिन्छ, शरीर पनि फिट छ, तर उनी सधैं निराशा देखिन्छन्। निद्रा नलागेन, अरुसँग बेलन मन नलागेन कुरा बलगर्दैन। यस्तो अवस्थामा उनलाई पूर्ण स्वस्थ भन्न सकिँदैन। मानसिक स्वास्थ्यले व्यवहार, सोचाइ र जीवनशैलीमा ठूलो प्रभाव पार्छ।

(सामाजिक तवर)

सामाजिक तवर पक्ष/तवरले पनि व्यक्तिको मापन गर्न सकिन्छ। कुनै व्यक्ति समाजसँग कतिमा मिल्न सक्छ/सम्बन्धित छ/भन्ने पनि स्वास्थ्यको भाग हो। जस्तै शारीरिक र ~~स्वस्थ~~ स्वस्थ र रक्षणी दिन्छ, तर उनी कसैसँग मेलमिलाप गर्दैनन्, रक्कोपन महसुस गर्दछ र सहयोग माग्नु लाज मानिन्छ। यसले उसलाई सामाजिक रूपमा कमजोर देखउँछ। त्यसैले, जबसम्म शरीर, मन र समाज तीनवटै पक्ष सन्तुलित हुँदैनन्, तबसम्म कसैलाई पूर्ण रूपमा स्वस्थ भनिँदैन।

अभ्यास,

- कु) आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा सकारात्मक पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
→ आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा केही प्रमुख सकारात्मक पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् :-
- १) प्राकृतिक उपचार :- (आधुनिक औषधी प्राकृतिक जडीकुटीबाट बनाइन्छ) आधुनिक औषधीहरू जडीकुटी, बोटबिरुवा र प्राकृतिक तत्वबाट तयार गरिन्छ, जसले शरीरलाई स्वस्थ हुन मद्दत गर्दछ र रासायनिक असर कम हुन्छ।
- २) साइड इफेक्ट कम :- धेरै आधुनिक औषधीहरूको (side effect) न्यून हुन्छ, विशेषतः सही तरिकाले लिइएमा।
- ३) दीर्घकालीन स्वास्थ्य लाभ :- दीर्घकालीन रोगहरूको उपचारमा उपयोगी छन् आधुनिक चिकित्सा नियमित रूपमा अपनाउँदा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ्छ र जीवन गुणस्तरीय हुन्छ।
- ४) शरीर, मन र आत्माको सन्तुलनमा ध्यान दिन्छ।
- ५) रोग लाग्न नदिनुको आधुनिक मुख्य उद्देश्य हो।
- ६) योग र ध्यानसँग मिल्ने मानसिक शक्ति दिन्छ।

सु) होमियोप्याथी कस्तो चिकित्सा पद्धति हो?

→ होमियोप्याथी सधैं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति हो। होमियोप्याथी चिकित्सामा रोगीको लक्षण र चिह्नअनुरूप समानताका आधारमा औषतिक रूपमा त्यस्तो शक्तिवर्धक औषधीद्वारा उपचार गरिन्छ।

मुख्य विशेषताहरू :-

- रोगीको लक्षण, स्वभाव, जीवनशैली आदि हेरेर व्यक्तिगत उपचार गरिन्छ।
- यसमा साइड इफेक्टहरू कम हुने विश्वास गरिन्छ।
- धेरैजसो औषधी प्राकृतिक स्रोत (वनस्पति, खनिज आदि) बाट बनाइन्छ।
- (होमियोप्याथी चिकित्सा इ.सं. १९३६ मा जर्मन चिकित्सक सभरुस हर्नेमाले शुरू गरेका हुन्।)

- ग) प्राकृतिक उपचार पद्धति विशेषतः उल्लेख गर्नुहोस्।
- ओषधीको प्रयोग नगरी उपचार गरिने पद्धति प्राकृतिक उपचार पद्धति हो। यो चिकित्सा पद्धति पञ्चांगसम्मत ढाँचा बनेको मान्यता छ। तीक्ष्ण, पृथ्वी, जल, तेज, वायु र अकाश चाँडै मान्यतालाई आधार मानी प्राकृतिक सफा पाइने वस्तुहरूको सामग्रीबाट रोगको उपचार गरिन्छ।
- यो पद्धति योग तथा ध्यान, मालिस, अङ्गपल्चर, अक्नुप्रेसर, जल तथा भुजिका उपचार, पद्धति, उपवास शारीरिक कसरत, भोजन लगायतका विभिन्न विधिहरू उपचार गरिन्छ। यस पद्धतिले व्यक्तिलाई भित्री र बाह्यीजीवी बनावट मान्यता छ।
 - रोगको जरा हटाउने प्रयास गरिन्छ, लक्षण मात्र होइन।
 - किचोटी र रसायनको प्रयोग हुन्छ।
 - दिग्गो र वातावरण मैत्री पद्धति हो।

पाठः (३) (स्वस्थ जीवनशैली र सामाजिक) प्रोजेक्ट-१८४

प) शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वस्थता वाछमा राख्ने उपायहरू तालिका।

→ शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वस्थता वाछमा राख्ने उपायहरू :-

उपायहरू	सम्बन्धित पक्ष
- संतुलित खाना खाना	शारीरिक
- नियमित व्यायाम गर्ने	शारीरिक
- पर्याप्त निद्रा लिने	शारीरिक
- तनाव कम गर्ने उपाय अपनाउनु	शारीरिक
- ध्यान गर्ने	मानसिक/आध्यात्मिक
- समाजसँग जोड्न सक्नु	मानसिक
- नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्ने	शारीरिक/आध्यात्मिक
- मनपर्ने कामहरूमा संलग्न हुनु	मानसिक
- समाजसँग मिल्ने बस्नु	मानसिक/आध्यात्मिक
- आध्यात्मिक अभ्यास गर्ने	आध्यात्मिक

१) स्वस्थ जीवनशैलीमा खानपानको भूमिका महत्वपूर्ण छ। यस अन्तर्गत

→ स्वस्थ जीवनशैलीमा खानपानको भूमिका महत्वपूर्ण छ। भन्ने भन्दा पूर्ण रूपमा सत्य हो। हाम्रो शरीरलाई आवश्यक उर्जा, पोषण र रोग प्रतिरोधक शक्ति भन्दा सम्पूर्ण खानेपानबाट प्राप्त हुन्छ। यदि खानपान संतुलित पोषण र नियमित हुन्छ भने शरीर स्वस्थ, तृप्त, सुखी र सक्रिय रहन्छ। यसैले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन खानपान प्राथमिकता दिनुपर्छ।

संतुलित खानेपानले शरीरको विकास, अंगहरूको सही काम र पचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउँछ। नियमित रूपमा फलफूल, सागसब्जी, पानी, दाल चामल, दुग्ध आदि सेवन गर्दा आवश्यक पोषक तत्वहरू प्राप्त हुन्छन्। यी ले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ र थकान, मौलोपनाजस्ता समस्याबाट बच्न मद्दत गर्छ। उदाहरणस्वरूप खाना खाने शरीरमा बोसो जम्मा हुन्छ।

खानपानमा ध्यान दिनाले केवल शारीरिक होइन, मानसिक स्वास्थ्य प सम्मो हुन्छ। पचाउन सजिलो खाना खाने भन्दा भन्दा भन्दा हुन्छ। निद्रा सम्मो ल र तनाव घट्छ। समयमै खाना खाने, धेरै पानी पिउने, बाहिरको खाना कम खाने जस्ता सल्लाहहरू अपनाउँदा शरीरलाई स्वाभाविक रूपमा स्वस्थ राख्न सकिन्छ। यसैले, स्वस्थ जीवनशैलीको आधार रम्मा खानपान हो।

पाठ-8 (किशोरावस्था तथा स्वास्थ्य जीवनशैली)

अभ्यास :-

- 1) किशोरावस्थाको परिचय दिनुहोस्।
→ किशोरावस्था भन्नेको बाल्यावस्था र युवावस्थाको बीचको अमेर हो जसले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू हुने गर्दछन्।

2) किशोरावस्था जीवनको महत्वपूर्ण अवस्था हो, किन?

- किशोरावस्था जीवनको महत्वपूर्ण अवस्था हो, किनभने यस समयमा व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक विकास तीव्र रूपमा हुने गर्दछ। यस अवस्थामा बालकालिका विस्तारै युवावस्थातर्फ रूपान्तरण हुदै जान्छन्। शरीरमा नयाँ परिवर्तनहरू (जस्तै:- शरीर बढ्नु, स्वर परिवर्तन, यौन विकास आदि) आउँछन्, जसले जीवनको दिगो विकासका लागि आधार बनेको गर्दछन्।

मानसिक रूपमा, किशोरहरू आफूलाई चिन्ने, निर्णय लिने सक्ने र भविष्यको बारेमा लक्ष्य गर्ने प्रयास गर्दछन्। उनीहरूमा जिज्ञासा, आत्मनिष्ठा र जिम्मेवारी लिने भावना विकसित हुन्छ।

यदि किशोरावस्थामा सही मार्गदर्शन, शिक्षा र सतर्कता प्रदान गरियो भने, व्यक्तिको भविष्य उज्ज्वल बन्न सक्छ। तसर्थ गलत संगत वा कुशा समस्याहरू पनि आपन्न हुन सक्छ। तसमेलतथसेनै, किशोरावस्था जीवनको सशुभ संवेदनशील तर सम्भावनायुक्त चरण हो जसले समग्र जीवनलाई प्रभाव पार्न सक्छ।

3) किशोरावस्थाका मुख्य चुनौतीहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

- किशोरावस्थाको मुख्य चुनौतीहरू:-
- शारीरिक परिवर्तन (उचाइ, तौल, स्वर, यौन विकास आदि)।
- सामाजिक सञ्जालको असर,
- पढाइ र करियर (career) प्रतिको चिन्ता,
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू (चिन्ता, तनाव आदि)।
- चाँडै रिसोक्रल र भुकिने,

- सामाजिक सञ्जाल होरै चलाउदा ध्यान बिग्रनु।
- पढाइमा मन नलगेन र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने हुन्छ।
- सही समय व्यवस्थापन गर्न नसक्ने समस्या हुन्छ।

8) किशोरकिशोरीहरूले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन किन जरुरी छ, कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

- किशोर - किशोरीहरूले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन पर्ने कारणहरू:-
- शरीरको सही विकासका लागि (पोषणयुक्त खाना र व्यायाम आवश्यक हुन्छ)।
- रोगबाट बच्नको लागि (स्वस्थ खानपानले, जीवनशैलीले रोग प्रतिरोधक शक्ति बढाउँछ)।
- मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न (पर्याप्त निद्रा, ध्यानले तनाव घटाउँछ)।
- ध्यान केन्द्रित गर्न सजिलो हुन्छ। (समेत स्वस्थले पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुर्याउँछ)।
- स्वभाव सतर्क हुन्छ (स्वस्थ बानीले र भुक्नेका वषा हुन्छ)।
- राम्रो स्वास्थ्यले आफूमा विश्वास राख्ने क्षमता बढाउँछ।
- स्वभाव बानीबाट टाढा रहन सहयोग गर्छ। (व्यायाम, योग, खेल - खानपानले नशा आदिकबाट टाढा रहन सजिलो हुन्छ)।
- सकरात्मक सोच विकसित हुन्छ।

पाठ-9 (योग तथा ध्यान)

अभ्यास,

1) प्राणायाम भन्नेको के हो?

- प्राणायाम भन्नेको प्राण र आधाम दुई शब्द मिलेर बनेको हुन्छ। जसले अर्ध जीवनदायी अर्जी हो। वा प्राण हो। आधाम को हर्थ हो निश्चित दिशा प्रदान गर्नु हो। तथसेनै प्राणायाम श्वासलाई नियन्त्रण साध सञ्चालन गर्ने स्वप्रकाको तरिका हो। श्वासमा जीवनदायी प्राण शक्ति निहित हुन्छ, प्राणायामको माध्यमबाट श्वासबाट प्राप्त हुने अर्जालई कि कै मधामा बढाउने सकिन्छ। प्राणायामका विभिन्न तरिकाहरू छन्।

- 2) योग र ध्यानको महत्व बताउनुहोस्।
- स्वास्थ्य जीवनशैलीका लागि योग र ध्यानको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।
- a) योग र ध्यानको अभ्यासले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउँछ।
- 2) योग र ध्यानले हाम्रो दैनिक जीवन र परम्परागत जीवन सँग जोडिन्छ।
- a) यसले योग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
- a) तनाव व्यवस्थापन गर्छ।
- a) यसबाट शारीरिक अभ्यास तथा स्वस्थताका सुधार आउँछ।
- a) आन्तरिक शान्ती ल्याउन गर्छ/गर्छिन् निद्रा आउँछ।
- a) योगले शरीरको अर्ध-सन्तुलनमा राख्छ।
- a) ध्यानले सकारात्मक सोच विकास गर्छ।
- a) समग्रता, हाम्रो स्वस्थ चेतनालाई निर्माण गर्दै स्वास्थ्य, लचिलो, शरीर तथा शान्त शान्तमन प्रदान गर्छ।

- 3) योग र ध्यानले शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्दै व्यक्तित्व विकासमा मद्दत गर्छ, यस भन्नालाई पुष्टि गर्नुहोस्।
- योग र ध्यानले शरीरलाई स्वस्थ राख्नका साथसाथै मन र आत्मालाई पनि स्वस्थ राख्छ। योगको अभ्यासले शरीरमा लचकता, ताकत र सहनशीलता ल्याउँछ, जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। संयोगी कोषहरू र मांशपेशीहरूलाई योगले बलियो बनाउँछ। मेरुदण्डलाई स्वस्थ प्रदान गर्छ। प्राणायामको अभ्यासले सास फेर्ने प्रक्रियाको नियन्त्रण गर्न मद्दत पुर्याउँछ। जसले मानसिक शक्ति र शारीरिक उत्पत्ति सन्तुलनमा राख्न मद्दत पुर्याउँछ।

ध्यानले जीवनमा आन्तरिक समस्यालाई नियन्त्रण गर्छ। रिस, राग, द्वेष हटाउँछ। ध्यानको अभ्यासले मानसिक शक्ति र केन्द्रित ध्यानको विकास गर्छ। ध्यान गर्दा मनको चञ्चलता कम हुन्छ। तनाव व्यवस्थापन गर्छ। शरीरको पाचन शक्ति सन्तुलन गर्छ। आपसी सम्बन्धमा सकारात्मकता आउँछ।

जबकि मन शान्त र स्पष्ट हुन्छ, तब हामी आफ्नो निर्णय क्षमता र भावनात्मक स्थिरता बढी गर्न सक्दौं। शरीर र मनको स्वास्थ्य सँगै व्यक्तिको विकास पनि सहज हुन्छ। स्वस्थ शरीरले हामीलाई अजीवन र सक्रिय बनाउँछ, जसले आत्मविश्वास र स्वस्थताको स्तर बढाउँछ। ध्यान र योगको अभ्यासले व्यक्तिको भित्री शक्ति र वाहिरी प्रभावमा सन्तुलन ल्याउँछ। यसरी योग र ध्यानले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक पक्षहरूमा सन्तुलन ल्याउँछ। व्यक्तिको सकारात्मक विकासमा मद्दत पुर्याउँछ।

पाठ: (६) (स्वास्थ्य जीवनशैली र हाम्रो दैनिकी)

- 1) खेलकुदले फुर्सदको समयलाई कसरी सदुपयोग गर्न मद्दत गर्दछ?
- खेलकुदले समयको उपयोग हुन्छ। जब मानिस खाली समय पाउँछ, उसले मोवाइलमा घुम्दै समय बिताउने नकारात्मक सोचमा हराउँछ। यस्तो अवस्थामा खेलकुदमा सहभागी हुँदा खेलकुदले शरीर र मन दुवैलाई सक्रिय राख्न सहयोग गर्छ। खेल र खेलमा मानिसको शरीर र मन दुवैलाई सक्रिय राख्न सजिलो गर्छ। यसले अनुशासन, समय व्यवस्थापन, आत्मविश्वास र सकारात्मक सोचको विकास गर्दछ। साथै खेलकुद सामाजिक अभिरुचि र सहभागी बढाउने माध्यम पनि हो, जसले मानिसलाई एकलोकताबाट जोगाउँछ। विशेषगरी युवाहरूका लागि खेलकुद एक स्वस्थ विकल्प हो जसले उनीहरूलाई माला संगत वा रक्ताव गतिविधिबाट टाढा राख्न मद्दत गर्दछ। खेलकुदले प्रतिस्पर्धात्मक भावना र परिश्रमको मूल्यसिकाउँछ, जसले भाविष्यमा उनीहरूको व्यक्तित्व तथा व्यवसायिक बित्तमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यसरी खेलकुद फुर्सदको समयलाई सदुपयोग गर्दै व्यक्तिको समग्र विणमय योगदान पुर्याउँछ।

- 2) मनोरञ्जनका उपायहरू के के हुन्, यसबाट हामी फाइदा लैरहन्छौं।
- मनोरञ्जनका विभिन्न उपायहरू छन् - जसले मानिसको जीवनमा सुखी

2) पानीय - आश्रय - निहाल होकर जितना पानी पड़ता है उसे अपने पास ही
पूरी रखा जाता है। छोटे शरीर के अतिरिक्त विनाश करने वाला, आश्रय -
हस्तांतरण विभागों के अंतर्गत में रहता है। इसी विभाग के अंतर्गत
अपराधकारी रूप हो-सकता है। अतः इसी शरीर के अतिरिक्त अपराध
होकर - हमारे अंतर्गत में रहता है और इसी कारण हमारे अंतर्गत में
अपराध अंतर्गत है। अतः, निहाल होकर हमारे अंतर्गत में रहता है
आश्रय - अंतर्गत में रहता है।

असौ रात्री, काज बलि धामेन / रोखरासीस संलसल धामितहरणे हळका घाले होवा
 ते हळका प्रकटिला येव्हायक कधीतरी नंतरचे रात्री विद्या निरसेने व रा,
 काजमजलका ला राजशक्ति, पैदाशील, येव्हिण, परते अपलो आधिपत्या प्रकटनि

Diagram illustrating the area calculation of a trapezoid using the formula:

$$\text{Area} = \frac{1}{2} \times (\text{Top} + \text{Base}) \times \text{Height}$$

- सप्तम्या निरुत्तर सप्तम्या गुणवत्ता उत्तम आहे ही निष्पत्ती।

मौले महाराज साहब किन्तु हीरो न।