

होमस्टे संचालक

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

२०७६

विषय सूची

परिचय:	3
लक्ष्य:	3
उद्देश्यहरु:.....	3
पाठ्यक्रमको विवरण	3
तालिम अवधि.....	3
लक्षित स्थान:.....	3
प्रशिक्षार्थी संख्या.....	3
प्रशिक्षणको माध्यम	4
प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति	4
पाठ्यक्रमको जोड	4
प्रवेशका आधारहरु	4
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	4
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात.....	4
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री.....	4
प्रशिक्षण सिकाइ विधि	4
प्रमाण-पत्र	5
सीप परीक्षणको व्यवस्था	5
प्रशिक्षकलाई सुभावा	5
प्रशिक्षणका लागि सुभावा	5
पाठ्य संरचना.....	6
मोड्यूलहरु	7
विस्तृत पाठ्यक्रम.....	8
मोड्युल १ : पर्यटन तथा होमस्टे.....	8
सब मोड्युल १.१ : परिचय	8
सब मोड्युल १.२: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा	10
सब मोड्युल १.३: औजार, उपकरणको प्रयोग तथा खाद्य पदार्थको सुरक्षा.....	14
सब-मोड्युल १.४: Hospitality English.....	16
सब मोड्युल १.५: जीवनोपयोगी सीप विकास	17
मोड्युल २: अतिथी स्वागत तथा सत्कार	18
मोड्युल ३: खानाका परिकार तयारी	24
सब मोड्युल ३.१: बिहानको नास्ता.....	24
सब मोड्युल ३.२ : बिहान/बेलुकाको खाना	42
सब मोड्युल ३.३: दिउँसोको खाजा	65
सब मोड्युल ३.४: सितन (Snacks).....	89
मोड्युल ४: खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कने.....	104
मोड्युल ५: सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा).....	115
मोड्युल ६: मनोरन्जनात्मक तथा साँस्कृतिक गतिविधि सञ्चालन	128
मोड्युल ७: लेखा व्यवस्थापन.....	134
मोड्युल ८: संचार तथा प्रशारण	141
मोड्युल ९: अतिथि विदाई	148
आवश्यक भौतिक सुविधाहरु	154
औजार र उपकरणहरु (कुकिङ्ग)	154
औजार र उपकरणहरु (फुड एण्ड वेभरेज सर्भिस)	155
औजार र उपकरणहरु (हाउसकिपिङ्ग)	155

परिचय:

यो पाठ्यक्रम छोटो अवधिको होमस्टे सञ्चालक तालिमको निमित्त तयार पारिएको छ। यो पाठ्यक्रम अनुसार ज्ञान, सीप र दक्षता हासिल गरेका व्यक्तिहरूले होमस्टे सञ्चालन गरि स्वरोजगारी पाउन सक्षम हुने उद्देश्य राखिएको छ। यो पाठ्यक्रमको माध्यमबाट प्रशिक्षार्थीहरूले नेपालका विभिन्न स्थानमा आफ्ना मौलिक भाषा, संस्कृति, भेषभुषालाई पहिचान गराउँदै स्थानिय रुपमा उपलब्ध खाद्य तथा पेय पदार्थलाई प्रबर्धन गर्ने ध्येयका साथ सञ्चालन गरिने होमस्टेहरूमा खाना बनाउन, अतिथि सत्कार गर्न र सर सफाई तथा सजावट सम्बन्धि कुशलता प्राप्त गर्न सक्नेछन् भन्ने विश्वास लिइएको छ। यो पाठ्यक्रमको मुख्य उद्देश्य प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सीपलाई कुशलतापूर्वक प्रयोग गरी स्वरोजगारीको माध्यमबाट देशको गरीबी न्यूनीकरण गर्न महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्नु भन्ने रहेको छ।

लक्ष्य:

यो कार्यक्रमको मुख्य लक्ष्य नेपालका विभिन्न स्थानमा आफ्ना मौलिक भाषा, संस्कृति, भेष भुषालाई पहिचान गराउँदै स्थानिय रुपमा उपलब्ध खाद्य तथा पेय पदार्थलाई प्रबर्धन गर्ने ध्येयका साथ सञ्चालन गरिने होमस्टेमा सेवा दिन सक्ने सीपयुक्त जनशक्तिको उत्पादन गरी देशको पर्यटन व्यवसायलाई टेवा दिने रहेको छ।

उद्देश्यहरू:

यो तालिम कार्यक्रमको निम्न उद्देश्य रहेको छ :

- होमस्टे व्यवसाय संचालन गर्नको लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान तथा सीप प्रदान गरी सो व्यवसायको लागि आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने।
- होमस्टेमा बस्न आउने पाहुनाहरूलाई स्थानिय रितिरिवाज, संस्कृति अनुसार स्वागत तथा सत्कारका साथै उत्कृष्ट सेवा प्रदान गरी ग्रामिण पर्यटनको विकास तथा विस्तार गर्ने।
- उत्कृष्ट सेवा प्रदान गरी पाहुनाहरूको बसाई अवधि लम्ब्याउने।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य तथा पेय पदार्थको परिकार निर्माण गरी स्थानीय परिकारको प्रबर्धन गर्ने।
- स्थानिय रितिरिवाज तथा संस्कृतिको प्रबर्धन तथा स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकिय स्थलको जगेर्ना गर्ने।
- स्थानीय स्तरमा रोजगारी तथा स्वरोजगारीको सृजना गरी आय आर्जनको माध्यमबाट देशमा व्यप्त बेरोजगारी र गरिबि न्यूनीकरणको लागि योगदान गर्ने।

पाठ्यक्रमको विवरण

यो पाठ्यक्रम होमस्टे संचालकहरूका लागि आवश्यक पर्नेसेवा प्रदान गर्न चाहिने आधारभूत ज्ञान र सीप सिकाउने उद्देश्यले निर्माण गरिएको छ। यो पाठ्यक्रमले पर्यटन तथा होमस्टे परिचय दिने, अतिथि स्वागत तथा सत्कार गर्ने, खानाका परिकार तयारी गर्ने, खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कने, सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा) गर्ने, मनोरन्जनात्मक तथा सांस्कृतिक गतिविधि संचालन गर्ने, लेखा व्यवस्थापन गर्ने, सञ्चार तथा प्रशारण गर्ने र अतिथि बिदाई गर्ने जस्ता कार्यका लागि आवश्यक हुने सम्पूर्ण सीपहरूमा दक्षता हासिल नभएसम्म अभ्यास गराइरहने उद्देश्य राखेको छ। यस पेसामा तटस्थ, सुरक्षित तथा व्यावहारिक सीप प्रदर्शन गर्न अति आवश्यक छ। तसर्थ यो पाठ्यक्रममा पेसागत स्वास्थ्य र सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचारलाई समेत समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यक्रममा म काम गर्ने क्षेत्र मेरो हो र मेरो पेसा सम्मानित हो भन्ने भावना जगाउन प्रशिक्षार्थीहरूलाई सुरुवातै प्रेरित गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

तालिम अवधि

- यो तालिम कार्यक्रमको समयावधि प्रयोगात्मक अभ्यास सहितको जम्मा ३९० घण्टा हुनेछ।

लक्षित स्थान:

- नेपाल अधिराज्यभर।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- एक समूहमा अधिकतम २० जना।

प्रशिक्षणको माध्यम

नेपाली, अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति

- तालिम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति कम्तीमा ९० प्रतिशत पुगेको हुनुपर्नेछ । अन्यथा प्रमाणपत्र पाउन योग्य मानिने छैन ।

पाठ्यक्रमको जोड

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ । यस पाठ्यक्रममा ६५ प्रतिशत प्रयोगात्मक सिकाइमा र ३५ प्रतिशत समय सैद्धान्तिक सिकाइमा छुट्याइएको छ ।
- तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरु प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

प्रवेशका आधारहरू

तलका आधार पुरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालिममा प्रवेश पाउनेछन् ।

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने
- न्यूनतम १८ वर्ष पुरा भएका,
- नेपाली नागरिक
- शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त
- प्रवेशका लागि तोकिएका आधार पुरा गरेका ।

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- होटल व्यवस्थापनमा डिप्लोमा उत्तिर्ण वा सम्बन्धित पेशामा सीप परीक्षण तह ३ उत्तीर्ण वा सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित पेशामा २ वर्षको कार्यानुभव भएको ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात :- १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात :- कक्षा कोठाको अवस्था अनुसार तय गर्ने ।

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्री

- छापेका मिडियाका सामग्री (कम्प्युटर, अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची, अभिलेख फारम)
- Non-Projected सामग्री (डिस्प्ले नमुनाहरू, फिल्म चार्ट, पोप्टर, बोर्ड, मार्कर)
- Project Media सामग्री (मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि)
- श्रव्यदृश्य (टेप, फिल्म, स्लाइडटेप, भिडियो डिस्क आदि)

प्रशिक्षण सिकाइ विधि

यो तालिम कार्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण दिँदा उदाहरणयुक्त व्याख्या, प्रदर्शन, अनुकरण, निर्देशित अभ्यास, प्रयोगात्मक अभ्यास र अन्य व्यक्तिगत सिकाइ हुनेछ ।

सैद्धान्तिक: प्रवचन, छलफल, कार्यदेश, प्रश्नउत्तर, समूह छलफल ।

प्रयोगात्मक: प्रदर्शन, अवलोकन, निर्देशित अभ्यास, स्व-अभ्यास ।

प्रमाण-पत्र

यो तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले “होमस्टे संचालक (Homestay Operator)” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था

यो तालिमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरू राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व सर्तहरू पूरा गरेमा उक्त पेसाको लागि संचालन गरिने तह १ को सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षकलाई सुझाव

यो पाठ्यक्रम रोजगार विहीन साक्षर युवा युवतीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको छ। यो पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा निश्चित मापदण्डहरू अपनाइएका छन्:

- तालिम पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गर्ने।
- सीपका अन्तिम सूचक, ज्ञानका बारे अध्ययन गर्ने।
- प्रशिक्षार्थीलाई सीपको सूची दिई प्रशिक्षणको विधि, समय तथा अन्य जानकारी तालिम सुरु हुनासाथ अभिमुखीकरण गर्ने।
- पाठ्य योजना बनाउने र आवश्यक श्रव्यदृश्यका सामानहरू प्रयोग गर्ने - सीप, ज्ञान, पेसा प्रतिका अवधारणा।
- प्रशिक्षार्थीलाई काम गराइमा केन्द्रित गराउने।
- दिइएको समय, सीमाभित्र प्रशिक्षकले ज्ञान र सीप सिकाएका सूचकांक प्राप्त गर्ने।
- सीपको अभ्यासपछि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक कार्य योजना दिने।

प्रशिक्षणका लागि सुझाव

- उद्देश्य चयन गर्ने (संख्यात्मक, मनोक्रियात्मक, भावनात्मक)
- विषय वस्तु छनोट गर्ने।
- प्रशिक्षणका विधि (प्रशिक्षक केन्द्रित/प्रशिक्षार्थी उन्मुख) अपनाउने
- उपयुक्त मूल्यांकन विधि अपनाउने
- सीप कार्यको प्रदर्शन गर्ने र अनुसरण गर्न लगाउने
- प्रशिक्षार्थीलाई सीप अभ्यास गराउन जोड दिने

पाठ्य संरचना

पेशा: होमस्टे सञ्चालक			समय (घण्टामा)		
मोड्युल/सब- मोड्युल		स्वभाव	सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
१	पर्यटन तथा होमस्टे परिचय		२३	२७	५०
१.१	पर्यटन तथा होमस्टेको सत्कार व्यवस्थापन	सै.	१०	०	१०
१.२	पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	सै+ ब्या	३	९	१२
१.३	औजार, उपकरणको प्रयोग तथा कार्यस्थल र खाद्य पदार्थको सुरक्षा	सै+ ब्या	४	१०	१४
१.४	Hospitality English		४	१०	१४
१.५	जीवनोपयोगी सीप विकास		४	०	४
२.	अतिथी स्वागत तथा सत्कार	सै+ ब्या	४	८	१२
३	खानाका परिकार तयारी	सै+ ब्या	४३	१५४	१९७
३.१	बिहानको नास्ता	सै+ ब्या	९	२५	३४
३.२	बिहान/बेलुकाको खाना	सै+ ब्या	१४	४६	६०
३.३	दिउँसोको खाजा	सै+ ब्या	१२	५४	६६
३.४	सितन (snacks)	सै+ ब्या	८	३२	४०
४	खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कने	सै+ ब्या	१०	२४	३४
५	सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा)	सै+ ब्या	६	२६	३२
६	मनोरन्जनात्मक तथा साँस्कृतिक गतिबिधि	सै+ ब्या	६	८	१४
७	लेखा व्यवस्थापन	सै+ ब्या	६	१०	१६
८	सञ्चार तथा प्रशारण	सै+ ब्या	६	१२	१८
९	अतिथि बिदाई	सै+ ब्या	४	६	१०
कुल जम्मा			११०	२८०	३९०

मोड्यूलहरु

१. पर्यटन तथा होमस्टे परिचय
 - १.१ पर्यटन तथा होमस्टेको सत्कार व्यवस्थापन
 - १.२ व्यवसायगत स्वास्थ्य सुरक्षा
 - १.३ औजार, उपकरणको प्रयोग तथा कार्यस्थल र खाद्य पदार्थको सुरक्षा
 - १.४ Hospitality English
 - १.५ जीवनोपयोगी सीप विकास
२. अतिथी स्वागत तथा सत्कार
३. खानाका परिकार
 - ३.१ बिहानको नास्ता
 - ३.२ बिहान/ बेलुकाको खाना
 - ३.३ दिउँसोको खाजा
 - ३.४ सितन (Snacks)
४. खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कने
५. सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा)
६. मनोरन्जनात्मक तथा साँस्कृतिक गतिविधि
७. लेखा व्यवस्थापन
८. संचार र प्रशारण
९. अतिथि बिदाई

बिस्तृत पाठ्यक्रम

मोड्युल १ : पर्यटन तथा होमस्टे

सब मोड्युल १.१ : परिचय

समय : १० घण्टा (सै)

बर्णन:

यसमा पर्यटन तथा सत्कार व्यवस्थापनको परिचय संग सम्बन्धित ज्ञानहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापन पछि प्रशिक्षार्थीहरु पर्यटन तथा होमस्टे व्यवसायसंग परिचित हुन आवश्यक आधारभूत ज्ञानहरु बुझ्न समर्थ हुनेछन् ।

बिषयबस्तु

पर्यटन

- परिभाषा
- इतिहास
- महत्व

पर्यटक

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकार

होमस्टे

- परिभाषा
- इतिहास
- महत्व
- नेपालमा संचालन गरिने होमस्टेका लागि आधारभूत व्यवस्थाहरु र तीनका मापन (Basic requirements and standards)

कुकिङ्ग

- परिभाषा
- इतिहास
- महत्व
- कुकिङ्ग विधिका प्रकारहरु

भान्छा (किचेन)

- परिचय
- सुरक्षा
- सरसफाई
- किचेन लेआउट र डिजाइनिङ्ग

आधारभूत शब्दावलीहरु

किचेन ओपनिङ्ग एण्ड क्लोजिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

- Grooming Maintain गर्ने ।
- Perishable Food Store गर्ने ।
- Non-Perishable Food Store गर्ने ।
- FIFO Rules Follow गर्ने ।
- Tag System Follow गर्ने ।
- Food Commodities अनुसार color coded Chopping Board व्यवस्थित गर्ने ।
- Food Commodities अनुसार Knife व्यवस्थित गर्ने ।

फुड पोइजनिङ्ग (Food Poisoning)

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
- कारणहरु
- बचावट

नाप तौलका इकाईहरु

खानाको प्रस्तुतिकरण गर्ने तरिका

तापका प्रसारहरु

हस्पीटालिटी

- परिभाषा
- इतिहास
- महत्व

फाउण्डेशन अफ कुइजन

- स्टक, सस, सुप, ग्रेभि, एकम्पनिमेन्ट, गार्निश

कस्ट एण्ड कस्ट कन्ट्रोल

स्टयाण्ड रेसिपि

सब मोड्युल १.२: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

समय : ३ घण्टा (सै) + ९ घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

वर्णन :

यो मोड्युलमा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरू :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ पेशागत स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी हुन
- २ व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री प्रयोग गर्न
- ३ औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्न
- ४ कार्यस्थल सुरक्षा गर्न
- ५ वातावरण प्रदूषण कम गर्ने उपाय अबलम्बन गर्न
- ६ विद्युतीय सुरक्षा अपनाउन
- ७ आगलागिबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्न
- ८ साधारण प्राथमिक उपचार गर्न

कार्यहरू :

१. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
२. औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।
३. कार्यस्थल सुरक्षा गर्ने ।
४. वातावरण प्रदूषण कम गर्ने उपाय अबलम्बन गर्ने ।
५. विद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।
६. आगलागिबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।
७. साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

क्र. सं.	कार्यहरु	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अवलम्बन गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु (PPE), सुरक्षा संकेत</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अवलम्बन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरु प्रयोग गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको परिचय, आवश्यकता र महत्व ● पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको परिचय, आवश्यकता तथा महत्व ● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु र त्यसको प्रयोग ● विभिन्न जोखिमहरु (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरु ● सुरक्षासंग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका संकेत चिन्हहरु ● दुर्घटना हुने कारणहरु 	१/२	१	१ १/२
२.	हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन कायम गर्ने	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन कायम गर्ने</p> <p>स्तर (कति राम्रो): हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन कायम गरेको ।</p>	<p>हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिभाषा ● महत्व ● प्रकारहरु ● व्यक्तिगत सरसफाई ● खानाको सरसफाई ● किचेन सरसफाई गर्ने तरिका 	१/२	१	१ १/२
३.	औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : सुरक्षित भण्डारण स्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): सही कामको लागि सही औजारहरुको प्रयोग भएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● औजार तथा उपकरणहरुको सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व ● औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने विधि 	१/२	१	१ १/२
४.	कार्यस्थल सुरक्षा गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कार्यथलो सुरक्षा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थलको सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व ● कार्यथलो सुरक्षा गर्ने विधि 	१/४	१	१ १/४

क. सं.	कार्यहरु	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
		<p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यशाला सफा र तेल तथा चिप्लो पदार्थ रहित पारिएको । आकस्मिक दुर्घटनाबाट बच्ने उपकरणहरु उपलब्ध भएको । सुरक्षाका पोस्टरहरु भितामा टाँगेको । 				
५.	वातावरण प्रदुषण कम गर्ने उपाय अबलम्बन गर्ने	<p>अवस्था (दिइएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): वातावरण प्रदुषण कम गर्ने उपाय अबलम्बन गर्न ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> काम गर्दाखेरि ध्वनि प्रदुषण नियन्त्रण गरिएको । हावा र प्रकाश खुल्लारूपमा आवत जावत हुने व्यवस्था मिलाइएको । हानिकारक विषादि तथा रसायनहरु सुरक्षित भण्डारण गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> वातावरण प्रदुषणको परिचय वातावरण प्रदुषणका प्रकारहरु वातावरण प्रदुषणले पार्ने असरहरु वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने विधि 	१/४	१	१ १/४
६.	बिद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): बिद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): काम गर्दाखेरि बिद्युतीय सुरक्षा अपनाएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> बिद्युतीय जोखिम आउनसक्ने कारणहरु बिद्युतीय जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु बिद्युतीय सुरक्षा अपनाउने विधि 	१/४	१	१ १/४
७.	आगलागिबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : Fire extinguisher तथा अन्य आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आगलागिबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): आगलागिबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> आगलागि हुनसक्ने कारणहरु आगलागि न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु अग्नि नियन्त्रक उपकरण तथा सामानहरु प्रयोग गर्ने विधि आगलागिबाट सुरक्षा अपनाउने विधि 	१/४	१	१ १/४

क. सं.	कार्यहरु	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
८.	साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : First Aid Kit तथा अन्य आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): विभिन्न किसिमका साधारण प्राथमिक उपचार गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● साधारण प्राथमिक उपचारको परिचय ● साधारण प्राथमिक उपचारहरु ● First Aid Kit ● प्राथमिक उपचारमा प्रयोग हुने औषधी र सामग्रीहरु ● साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने विधि 	१/२	२	२ १/२
			जम्मा	३	९	१२

सब मोड्युल १.३: औजार, उपकरणको प्रयोग तथा खाद्य पदार्थको सुरक्षा

समय : ४ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

वर्णन (Description) : यसमा औजार, उपकरणको प्रयोग र खाद्य पदार्थको सुरक्षासंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives):

- औजार र उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- खाद्य पदार्थको सुरक्षा गर्ने ।

कार्यहरु (Tasks) :

निम्न औजार तथा उपकरणहरूसंग परिचित हुने तथा प्रयोग गर्ने :

१. कोनिकल स्ट्रेनर प्रयोग गर्ने ।
२. काठको दाविलो प्रयोग गर्ने ।
३. टर्नर स्पातुलाको प्रयोग गर्ने ।
४. सुप ल्याडलको प्रयोग गर्ने ।
५. सस ल्याडलको प्रयोग गर्ने ।
६. चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग गर्ने ।
७. स्टिमरको प्रयोग गर्ने ।
८. टोप्टर मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
९. नुडल मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
१०. चक्कुहरुको प्रयोग गर्ने ।
११. किचेन फोर्कको प्रयोग गर्ने ।
१२. ग्रेटर प्रयोग गर्ने ।
१३. ब्लेण्डर मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
१४. ग्रेण्डर मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
१५. जुसर मेशिन प्रयोग गर्ने ।
१६. सिजलर प्लेटको प्रयोग गर्ने ।
१७. हुइस्कको प्रयोग गर्ने ।
१८. स्पाइडर नेटको प्रयोग गर्ने ।
१९. पिलर (आलु तास्ने) मेशिन प्रयोग गर्ने ।
२०. फ्रिजको प्रयोग गर्ने ।
२१. मिट ह्यामर प्रयोग गर्ने ।
२२. डिप फ्रिजको प्रयोग गर्ने ।
२३. ग्यांसको रेगुलेटर प्रयोग गर्ने ।
२४. ग्रिल सेण्डवीच मेशिन प्रयोग गर्ने ।

कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने :

१. फोहर मैला राख्ने बाल्टिन छोपेर राख्ने ।
२. भुईँ सफा राख्ने ।
३. प्रयोग भएका औजारहरु सफा राख्ने ।
४. हुटहरु सफा राख्ने ।
५. भेण्टिलेशन सिलिंग सफा गर्ने ।

६. एक्जस्टिंग फ्यान सफा राख्ने ।
७. भित्ताहरुको धुलो र दागहरु हटाउने ।
८. काम गर्ने टेबुल सफा गर्ने ।
९. सिंकहरु सफा राख्ने ।
१०. किचेन रेन्ज र ओभनहरु सफा गर्ने ।
११. चपिंग बोर्ड जहिले पनि सफा गर्ने ।
१२. औजारहरुलाई यथास्थानमा राख्ने ।
१३. ब्लेण्डर मेशिन सफा गर्ने ।
१४. फ्रिज सफा गर्ने ।
१५. ड्रेनेज सफा गर्ने ।

खाद्य पदार्थको संरक्षण गर्ने :

१. खाद्य पदार्थहरु सफा सुग्घर राख्ने ।
२. तरकारीहरुलाई धोई, पखाली गर्ने ।
३. सुख्खा खाद्य बस्तुलाई केलाउने (सफा गर्ने)
४. तरकारीहरुलाई छांटकांट गरी फ्रिजमा भण्डारण गर्ने ।
५. केलाएको सुख्खा बस्तुलाई हावा नछिर्ने गरी बचाएर राख्ने ।
६. माछा/मासु भण्डारण गर्ने ।
७. उपभोग मिति जांच गर्ने ।
८. डिब्बा बन्द खाद्य बस्तु डिब्बा खोलेपछि अलग राख्ने ।
९. उत्पादित खानामा मिति उल्लेख गरी भण्डारण गर्ने ।
१०. पाकेको खाना एकपल्ट मात्र तताएर प्रयोग गर्ने ।
११. पाकेको, भण्डारण गरेको खाना ७२ घण्टाभित्र प्रयोग गर्ने ।
१२. पाकेको, खाना २ घण्टाभित्र नखाने भए ९० मिनेट भित्र चिसो गरी भण्डारण गर्ने ।
१३. पाकेको खाना चिसो भए पछि मात्र राम्रो संग प्लाष्टिकले छोपेर फ्रिजमा भण्डारण गर्ने ।

सव-मोड्युल १.४: Hospitality English

Theory: 4 Hrs
Practical: 10 hrs

Discription

This course aims at enabling a Homestay Operator to greet the guest in his/her own homestay, converse to the guest in homestay related matters in polite way, take order in restaurant and bar, handle guest's complaints, inform the guest about the source of entertainment available. This course also assists for self employment and employment.

Skill/Topic	Aim	Time
1. Greet the Guest 2. Farewell the Guest 3. Deal with Guest in polite words 4. Deal the guest in Front Desk 5. Take order with Guest in restaurant/bar 6. Handle complaints 7. Deal with guest regarding recreational facilities 8. Read menu	Able to deal with guest about food, entertainment, complaints and facilities provided by the hotel	14 Hours

सब मोड्युल १.५: जीवनोपयोगी सीप विकास

समय : ४ घण्टा (सै) + घण्टा (ब्या) = ४ घण्टा

वर्णन (Description) : यस मोड्यूलमा प्रशीथार्धीहरुले पेशासंग सम्बन्धित जीवनपयोगी सीप तथा ज्ञान हासिल गर्न सक्नेछन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives):

- जिवन उपयोगी सिपहरु सिकाउने

सीपहरु

- ◆ आत्म-जागरण
- ◆ अनुभूति
- ◆ प्रभावकारी सञ्चार
- ◆ अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध
- ◆ संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता
- ◆ तनावपूर्ण स्थितिको सामना गर्ने क्षमता
- ◆ सिर्जनात्मक सोचाई
- ◆ निर्णय गर्ने क्षमता
- ◆ समालोचनात्मक सोचाई
- ◆ समस्या समाधान गर्ने क्षमता

मोड्युल २: अतिथी स्वागत तथा सत्कार

समय : ४ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन (Description): यसमा अतिथी स्वागत तथा सत्कार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक अतिथी स्वागत तथा सत्कार गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउने ।

कार्यहरू (Tasks) :

१. अतिथि सत्कारको पुर्व तयारी गर्ने ।
२. पाहुनालाई स्वागत गर्ने र भित्र्याउने ।
३. स्थानीय ठाउँको सूचना तथा आचार सहिताको जानकारी दिने ।
४. पाहुना बाँडफाँड गर्ने ।
५. पाहुनाको अभिलेख राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : १ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: अतिथि सत्कारको पुर्व तयारी गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. अतिथिहरूको आगमन (मिति, समय, संख्या, उमेर विविधता, उद्देश्य, संस्था, आउने ठाँउ) को जानकारी लिने ।</p> <p>२. लिन जाने स्थानको बारेमा जानकारी तथा लिन जाने टोली वा व्यक्ति नियुक्ति गर्ने ।</p> <p>३. स्थानिय स्वागत समुह र सामग्री हरुको तयारी गर्ने</p> <p>४. होमस्टे सञ्चालकहरूलाई पाहुना हरुको बारेमा जानकारी दिने ।</p> <p>५. होमस्टे युनिटमा पाहुना बसोबासको व्यवस्था मिलाउन सञ्चालक लाई जानकारी गराउने ।</p> <p>६. पूर्व तयारी अनुसार अतिथि स्वागत तथा सत्कार गर्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुनाहरू स्वागत समुह र सामग्रीहरू</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> अतिथि सत्कारको पुर्व तयारी गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> अतिथि रिजर्भेसन फर्ममा प्रष्ट संग मिति, समय, संख्या, उमेर विविधता, उद्देश्य, संस्था, आउने ठाँउ सहितको विवरण उल्लेख भएको । स्थानिय सँस्कृति भल्कने गरि स्वागत समुह र सामग्रीहरूको तयार गरिएको । पाहुनाको अगमनको बारेमा होमस्टे सञ्चालकलाई समयमा नै जानकारी भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> अतिथि रिजर्भेसन सम्बन्धी ज्ञान । स्थानिय कला सँस्कृति र सामग्री सम्बन्धि ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: -

स्थानिय स्वागत सामग्री, फूलमाला, अबिर, बाजगाजा, स्थानिय भेष भुषा

सुरक्षा तथा सावधानी: - अतिथिको चाहना अनुसारको स्वागत सामग्रीहरू तयारीमा ध्यान दिइएको ।

- अतिथीको स्तर अनुसारको सुरक्षा कायम गरिएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: पाहुनालाई स्वागत गर्ने/भित्रीयाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. स्थानिय स्वागत समूह तोकिएको स्थानमा तयार रहने ।</p> <p>२. स्वागत सामग्रीहरू पूर्ण रूपमा तोकिएको स्थानमा राख्ने ।</p> <p>३. पाहुनालाई तोकिएको स्थानमा स्थानिय संस्कृति अनुरूप स्वागत गर्दै सामुदायिक हल वा स्थानमा पुर्याउने ।</p> <p>४. तोकिएकोस्थानमा व्यवस्थित तरिकाले पाहुनालाई राख्ने ।</p> <p>५. स्थानीय खाद्य तथा पेय पदार्थबाट पाहुनाको स्वागत गर्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुनाहरू, स्वागत समुह र सामग्रीहरू</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> पाहुनालाई स्वागत गर्ने/भित्रीयाउने</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वागत गर्ने स्थान स्पष्ट तोकिएको । ● स्वागत सामग्रीको सही तरिकाले प्रयोग गरिएको । ● बालबच्चा, वृद्धवृद्धा तथा अशक्त पाहुनालाई सहयोग पुर्याएको । ● पाहुनाको भोलाहरू ल्याउन सहयोग पुर्याएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● स्थानिय कला संस्कृति र सामग्री सम्बन्धि ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: -

स्थानिय स्वागत सामग्री, फुलमाला, अबिर, बाजगाजा, स्थानिय भेष भुषा, कुर्सि, टेबल , चकटी लगाएतका बस्ने साधन

सुरक्षा तथा सावधानी: -

- अतिथिको चाहना अनुसारको स्वागत सामग्रीहरूमा ध्यान दिइएको ।
- अतिथिको स्तर अनुसारको सुरक्षा कायम गरिएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: स्थानीय ठाउँको सूचना तथा आचार संहिताको जानकारी दिने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. परिचय सहित स्वागत गर्ने</p> <p>२. पाहुनाको उपस्थिति लिने ।</p> <p>३. स्थानिय भौगोलिक, सामाजिक तथा वातावरणीय अवस्थाको जानकारी दिने ।</p> <p>४. आचार संहिता बाचन गरी सुनाउने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टे, सामुदायिक भवन, पाहुनाहरु, होमस्टे व्यवस्थापक वा तोकिएको व्यक्ति ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> स्थानीय ठाउँको सूचना तथा आचार संहिताको जानकारी दिने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्पष्ट, सरल भाषाको प्रयोग गरेको । ● स्थानिय परिवेशको जानकारी भएको । ● सूचना तथा जानकारी सत्य भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● उद्घोषण कला सम्बन्धी ज्ञान ● स्थानिय कला संस्कृति र सामग्री सम्बन्धि ज्ञान । ● आचार संहिता सम्बन्धि ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: -

ब्रोसर, नक्सा, फोटो तथा पोस्टर, नोट बुक, आचार संहिता, आगन्तुक पुस्तिका

सुरक्षा तथा सावधानी: -

- शब्दको चयनमा ध्यान दिइएको ।
- बस्ने सामग्रीहरूको व्यवस्था गरिएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यावहारिक : १ घण्टा
कूल समय : १ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: पाहुनाको बाडफाड गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. कुन पाहुना कुन घरमा पठाउने लिस्ट तयार गर्ने । २. घरका सदस्यलाई जानकारी गर्ने । ३. पालो अनुसारको घर तयार पार्ने । ४. घरका सदस्यको साथमा पाहुनालाई पठाउने ।	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे , सामुदायिक भवन, पाहुनाहरू, घरका सदस्यहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पाहुनाको बाडफाड गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाहुना पठाउने घर उल्लेख भएको । • घरका सदस्यहरू तयार भएको 	पहुनाहरू पठाउने घरको तयारी सम्बन्धी ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: -

नोट बुक, पेन

सुरक्षा तथा सावधानी: - घर कोठा सजावट र वातावरणको सरसफाइमा ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: पाहुनाको अभिलेख राख्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ul style="list-style-type: none"> • पाहुनाको रजिष्ट्रेशन फर्म भर्न लगाउने । • पाहुनासंग पहिचान खुल्ने प्रमाणपत्रको कपी लिने । • रेकर्ड सुरक्षित राख्ने । • रेकर्डमा पाहुनाको नाम, ठेगाना, बस्ने अवधि, सुत्नेकोठाको दरभाउ आदि खुलाउने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे पाहुनाहरू घरका सदस्यहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पाहुनाको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाहुनाको पूर्ण विवरण प्राप्त गर्ने फर्म भरेको । • परिचय खुल्ने कागजात लिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • रेकर्ड लिने बारेको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: -

रेकर्ड पर्म, पेन, फोटोकपी मेसिन, फाईल, पेन

सुरक्षा तथा सावधानी: -

मोड्युल ३: खानाका परिकार तयारी

सब मोड्युल ३.१: बिहानको नास्ता

समय : ९ घण्टा (सै) + २५ घण्टा (ब्या) = ३४ घण्टा

बर्णन :

यसमा बिहानको नास्ता तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक बिहानको नास्ता तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. कालो चिया तयार गर्ने ।
२. दूध चिया तयार गर्ने ।
३. दूध कफि तयार गर्ने ।
४. प्यान केक तयार गर्ने ।
५. मसला अम्लेट तयार गर्ने ।
६. फ्राईड एग तयार गर्ने ।
७. स्क्याम्बल एग तयार गर्ने ।
८. उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) बनाउने
९. चिचर बनाउने ।
१०. सेलरोटी तयार गर्ने ।
११. फ्रेस फ्रुट जुस तयार गर्ने ।
१२. फ्रुट प्लटर बनाउने ।
१३. पराठा तयार गर्ने ।
१४. पुरी तयार गर्ने ।
१५. आलु केराउको तरकारी तयार गर्ने ।
१६. तावा रोटी तयार गर्ने ।
१७. फलफूल सलाद बनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३० मि
कूल समय: १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. १: कालो चिया बनाउने (Black Tea) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. कालो चियाको बारे आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. सफा पानी उमाल्ने । ४. चियापत्ती हाल्ने । ५. विकोले छोप्ने । ६. आगो बन्द गर्ने र २ मिनेट जति राख्ने । ७. छानेर कप वा गिलासमा कालो चिया दिने । ८. छुट्टै भांडामा चिनी दिने । ९. आवश्यकता अनुसार हल्का मरिच वा सुकुमेल वा अदुवा हाल्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कालो चिया बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर): सफा, हल्का रंगको चिया भएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - बिहानको खाना (ब्रेकफास्ट) को परिचय, महत्व - बिहानको खाना (ब्रेकफास्ट) को प्रचलन, खाने समय, - चिया पकाउने ज्ञान भएको । <p>कालो चिया बनाउने सामग्रीहरूको ज्ञान : पानी चिनी चियापत्ती मरिच अदुवा सुकुमेल</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

कप, वा गिलास, चिया दानी, बाउल, आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : ३० मि
कूल समय : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: दूध चिया (Milk Tea) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. सुक्मेल र मरीचलाई सिलोटाया पिस्ने । ४. दुध, पानी र चिनीलाई उमाल्ने ५. उम्लिरहेको दूधमा चियापत्ति, पिसेको सुक्मेल र मरीच हाली उमाल्ने । ६. उम्लेको चियालाई छानी सुहाउदो कप वा ग्लासमा हाली सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): दूध चिया बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिनी लागेको । • कडा रङ्ग आएको । • तातो चिया तयार गरेको । 	<p>चिया पकाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>दूध चिया बनाउने सामग्रीहरूको ज्ञान</p> <p>चियापत्ति चिनी पानी दूध सुकमेल मरीच</p>

औजार, उपकरण र सामग्री :

चिया पकाउने भाडा -किट्ली वा डेक्वि),चिया छान्नी,डाडु आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू : किचन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : ३० मि
कूल समय : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: दूध कफि (Milk Coffee) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. कफि चिनी र तातो दूधलाई (कफि र दूध बराबर फिट्ने) । ४. दूधलाई फिज आउने गरी उमाल्ने । ५. फिट्टेको कफिको मिश्रणमा तातो दूध हाल्ने । ६. मथिबाट धुलो कफि छर्कीने । ७. सुहाउदो कपमा तातो कफि सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): दूध कफि बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिनी लागेको । ● कडा रंग भएको । ● तातो भएको । ● माथिल्लो तहमा बाक्लो फिज आएको । 	<p>कफि बनाउने ज्ञान भएको</p> <p>दूध कफी बनाउने सामग्रीहरूको ज्ञान</p> <p>कफि दूध चिनी</p>

औजार, उपकरण र सामग्री:

दूध उमाल्ने बाक्लो भाडा, चम्चा, कप, ससर, कफी, दुध, चिनी, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: प्यान केक (Pan Cake) बनाउने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा मैदा र बेकिङ पाउडर चालेर हाल्ने । ७. अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने । ८. बाँकी सबै अवयव हालेर बाक्लो घोल, ह्वीस्क गरेर बनाउने । ९. मिहिन जालिमा घोललाई छानेर सफा भाँडोमा राख्ने । १०. Nonstick pan मा केहि तेल कपडाले दल्ने र मध्यम आँचमा प्यानलाई तताउने । ११. करिब ६० मि.ली. जती घोल हालेर ३ मिनेट जति पकाउने र हल्का खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने (करीब ३ ईन्च गोलो) । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) प्यान केक बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरु क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । • Semi liquid batter बाहिरी तत्व नरहेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>प्यान केकको मिक्चर:</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्यान केकको मिक्चर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>प्यान केकको मिक्चर अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा- ४०० ग्राम • दुध - ५०० ग्राम • बेकिङ पाउडर -३० ग्राम • नुन - ५ ग्राम • तेल - प्यान दलन

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु :

ह्वीस्क, मैदा, चाल्ने, Non Stick pan, Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरु :

ज्याबल र उपकरण कार्यस्थल सफा गर्ने । ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

कूल समय : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: मसला अम्लेट (Masala Omelette) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. सफा ननस्टीक प्यानमा तेललाई तताएर भेजिटेबललाई हल्का भुट्टने (कलर आउन नदिने) ७. एउटा सानो bowl मा अण्डा फुटाएर राख्ने र काँटाले राम्रोसँग फिट्टने (नुन हालेर) ८. भुट्टेको भेजिटेबल माथीबाट फिट्टेको अण्डालाई खन्याएर हल्का चलाउने ९. हरियो धनियाँ हालेर मिलाउने । १०. तातोले अण्डा जमेपछि आधा छोप्ने (half moon) गरी पल्टाउने र तुरुन्तै Serve गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) मसला अम्लेट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • आकर्षक मसलाको रंग देखिने र स्वादिष्ट मसलायुक्त अम्लेट नडढेको । • सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>मसला अम्लेट बनाउने:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मसला अम्लेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>मसला अम्लेट बनाउन अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा (स्टयान्डर्ड साईज)- २ वटा • चप अनियन -१० ग्राम • हरियो खुर्सानी- ३ ग्राम • मसिनो गोलभेडा- १० ग्राम • नून- स्वाद अनुसार • चप हरियो धनिया- ५ ग्राम • तेल - १० मि.लि.

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

Non Stick pan, अण्डा फिट्टन सानो कचौरा, काठको दाविलो, प्लेट, काँटा, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू

ज्याबल र उपकरण, कार्यस्थल सफा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

कूल समय : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : फ्राईड एग (Fried egg) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. करिब ६ इन्च गोलोकार (Frypan) मा तेल हालेर तताउने । ७. अण्डालाइ विस्तारै फुटाएर Frypan मा राख्ने (पहेलो फुट्न नदिने) । ८. अण्डाको सेतो भाग जम्ने गरी पाक्न दिने । ९. अण्डालाई सावधानी पुर्वक नविग्रिने गरी निकालेर पस्कने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि (Recipe), आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फ्राईड एग (Fried egg) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । • बाहिरी तत्व नरहेका तथा सफा भएको । • आकर्षक, स्वादिलो, स्वस्थकर, सुगन्धित र स्तरिय फ्राईड एग तयार गरेको । • कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । 	<p>-फ्राईड एग तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>अण्डा -२ वटा</p> <p>तेल -१० मि.लि</p>

ज्यावल तथा उपकरण :

चक्कु, टर्नर, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने । कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने । कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

कूल समय : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : स्क्याम्बल एग (Scrambled Egg) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ६. Mixing bowl मा अण्डा फुटाएर राख्ने । ७. दुध, बटर र नुन हालेर काँटाले राम्रो संग फिट्ने । ८. मध्यम अँचमा (Non stick Frypan) लाई वसाल्ने । ९. बटर पगाल्ने । १०. अण्डा मिक्चर हालेर दाबिलोले छिटो छिटो भुट्टाई जाने । ११. हल्का सेटभएपछि निकालेर रोस्टमाथि राखी सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि (Recipe), आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) स्क्याम्बल एग तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । • बाहिरी तत्व नरहेका तथा सफा भएको । • आकर्षक, स्वादिलो, स्वस्थकर, सुगन्धितर स्तरिय स्क्याम्बल एग तयार गरेको । • कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । 	<p>स्क्याम्बल एग तयार गर्ने अवधारणा । आवश्यक अवयव । पकाउने तरिका । पस्कने तरिका । पुर्व सावधानी । कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients) अण्डा- २ वटा दुध- ४० मि. लि. पगालेको बटर -१० ग्राम नुन- स्वाद अनुशार ।</p>

औजार तथा उपकरण :

चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने । कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने । कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

कूल समय : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. अण्डालाई सफा पानीमा धुने र पखाल्ने । ७. एउटा भाँडामा पानीमा अलिकति नून राखेर उमाल्ने । ८. उमालेको नून पानीमा विस्तारै नफुट्ने गरी अण्डा हाल्ने र उमाल्ने । ९. पूरा पाक्न -१० मिनेट उमाल्ने १०. आधा पाक्न- ५ मिनेट उमाल्ने 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) उसिनेका अण्डा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहिरी तत्व नरहेको । • सफा उसिनेको अण्डा बनाएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>उसिनेको अण्डा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • उसिनेको अण्डा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>उसिनेको अण्डा बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा • पानी • नून

औजार, उपकरण, उमाल्ने भाँडो र सामग्रीहरू :

सुरक्षा/सावधानीहरू :

कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाईमा ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ९ : चिच्चर बनाउने (Chichchar) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. अनदी धानको चामल राम्रोसंग पखाल्ने । ४. केहीसमय भिजाएर राख्ने । ५. फोसीमा पानी उमाल्ने । त्यसमाथि पैनी राख्ने । ६. पैनीको प्वाल बाँसको बाक्लो चित्रोले ढाक्ने, त्यसमाथि भिजाएको चामल पानी तर्काएर राख्ने । ७. माथिबाट बिकोले छोप्ने । ८. फोसी र पैनीको जोर्नीमा कपडा भिजाएर खाँदने । ९. बिकोलाई पनि ढुङ्गाले थिच्ने ताकी वाफ बाहिर जान नपाओस् । १०. चामल पाकेपछि बाटामा खन्याउने र हत्केला भरीको डल्लो पार्ने र केराको पात आगोमा सेकेर बेर्ने । ११. डोरीले बेरेर आगोको भुग्रोमा पोल्ने । १२. तरकारी वा अचारसंग पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, दाउरा/ ग्याँस, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चिच्चर बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • राम्रोसंग पाकेको । • एकै नासको डल्लो पारेको । • राम्रोसंग आकार मिलाएर बाँधेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • स्टिमिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान । • एकैनासको डल्लो पार्ने ज्ञान । • आगोमा पोल्ने ज्ञान । <p>चिच्चर बनाउने सामग्रीहरू अनदी चामल, केराको पात केराको दाप्पाको डोरी ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

फोसी, बाटा, पैनी, केराको पात, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, डाडु आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : ३ घण्टा ३० मि
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १० : सेल रोटी बनाउने (Sel Roti) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. कार्य स्थल सफा गर्ने । ४. चामलको पिठो तयार गर्ने । ५. पिठोमा आवश्यक सामग्री मिसाउने (ध्यू, मसला, चिनी, पानी) । ६. सबै अवयव मिसाएर पानीमा लेदो हुने गरी मिसाउने । ७. सेल पकाउने ताईमा तेल तताउने । ८. तेल तातेपछि गोलो आकारमा सेल पकाउने । ९. चामलको गुणस्तर तथा उत्पादन मिति हेर्ने । १०. चामलको प्रकृति तथा आवश्यक अनुपात मिलाउने । ११. मसलाको अनुपात मिलाउने । १२. गुणस्तरीय ध्यू मिलाउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): उपलब्ध चामल तथा मसला बाट सेलरोटी बनाउन चाहिने अवयव, होमस्टेको भान्सा ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सेलरोटी बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • गोलो आकारको स्वरुप भएको । • रेसिपी अनुसारको स्वादिलो तथा गुणस्तरीय सेलरोटी तयार पारिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • सेलको मिश्रणको ज्ञान • तापक्रमको ज्ञान • आकार तथा प्रकार • चामलको गुणस्तर • स्वाद तथा आकारको जानकारी <p>अवयव चामलको पिठो- ५०० ग्राम ध्यू- १०० ग्राम मेथी- १ चम्चा दालचिनी- आधा चम्चा सोफ- २ चम्चा मरिच- १ चम्चा चिनी- १०० ग्राम पानी- १ ली.</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

ताबा, ध्यू/तेल, सोली ताप, सुईरो, भाँजर, जाँतो, चामलको पिठो, स्वादअनुसारको मसला (सख्खर) गुड तथा अन्य सामग्री ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११ : फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने (Fresh Juice) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा राम्रो सँग पखाल्ने । ७. पानीलाई तर्काउने । ८. आधा हुनेगरी बिचमा काट्ने । ९. सफा हातबाट राम्रो सँग निचोर्ने वा जुस बनाउने मेसिन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने । १०. मसिनो जालीमा जुसलाई सफा भाँडामा छान्ने । ११. चिसो पार्ने जुस भएको भाँडालाई फ्रिजमा छोपेर राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • फलफुलहरूबाट ताजा फ्रुट जुस बनाएको । 	<p>फ्रेस फ्रुट जुस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>फ्रेस फ्रुट जुस बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुन्तला/मौसम

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

Strainer (छान्ने जाली), सफा Bowl हरू, छुरी, Juicer Machine

सुरक्षा/सावधानीहरू :

ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । कार्यस्थल सफा गर्ने । ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२: फ्रुट प्लटर (Fruits platter) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. मौसम अनुसारको फलहरूलाई सफा सँग धुने, पखाल्ने । ७. छिल्लु पर्ने भए छिल्ले, तास्नु पर्ने भए तासेर आकर्षक प्रकारले, विभिन्न तरीकाले काट्ने । ८. सफा हाफ प्लेटमा रंग मिलाएर आकर्षक तरीकाले सजाएर प्रस्तुत गर्ने । ९. धेरै पाहुनाहरूलाई प्रस्तुत गर्नु पर्ने भए ठूलो आकर्षक प्लटरमा सजाउने । १०. स्थानीय फलफूललाई प्राथमिकता दिने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फ्रुट प्लटर बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्लटर (प्लेट) मा विभिन्न प्रकारको रंगको सजिएको काटेको फ्रुटहरू राखिएको । • आकर्षक तरीकाले सजिएको फ्रुट प्लटर बनाएको । 	<p>फ्रुट प्लटर:</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रुट प्लटर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>फ्रुट प्लटर बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मौसम अनुसारको आकर्षक फलफूलहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू
छुरी, चपिंग बोर्ड, हाफ प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू

फ्रुटको आकार अनुसार छिल्ले काट्नेबाट बच्ने । ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । कार्यस्थल सफा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि कूल
समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १३ : पराठा (Paratha) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. एउटा सफा वाटामा मैदा, नुन, तेल र आवश्यकता अनुशार पानी राखेर नरम Dough तयार गरी करिब १५ मिनेट छोपेर राख्ने । ७. करिब ८० ग्राम बराबर डल्लामा भाग गर्ने । ८. डल्लालाई सुख्खा आटामा लटपटाएर करिब ८ इन्च गोलाकार बेल्ले । ९. पग्लेको घ्यु/तेल दल्ने र आधा पल्टाउने र फेरी घ्यु दल्ने / Triangle हुने गरी पल्टाउने । १०. पातालो हुने गरी बेल्लाले बेल्ले । ११. Nonstick pan वा तावामा हल्का घ्यु वा तेल दलेर बेल्लेको पराठा दुवै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी पकाउने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि (Recipe), आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (कै) पराठा तयार गर्ने</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • घ्यु र तउल दलेको र गोलाकार भएको । • रेसिपि अनुसारको स्वादिलो तथा स्वस्थकर पराठा तयार गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • पराठा बनाउने अवधारणा । • आवश्यक अवयव । • पकाउने तरिका । • पस्कने तरिका । • पुर्व सावधानी । • कार्य सम्पादनको अभिलेख । <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आटा- ५०० ग्राम तेल- १०० ग्राम नुन- स्वादानुशार पानी- आवश्यकता अनुशार घ्यु/तेल- १०० ग्राम छुट्टै आटा (Extra)- ५० ग्राम</p>

ज्यावल तथा उपकरण :-

चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate)

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।

कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।

कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १४ : पुरी (Puri) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा आटा, नून र पानी राखेर डो बनाउने ७. करीब ५० ग्रामको डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने ८. सफा टेबुल वा बेल्नामा आटा छरेर गोलो रोटीको आकार दिने । ९. करीब १६०° से. मा तातेको तेलमा पुरीलाई पाक्ने गरी, फुल्ने गरी तेलमा तार्ने १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. तातो तेल राम्ररी व्यवस्थापन गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव, कराई</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पुरी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • राम्रोसंग फुलेको, पाकेको र खैरो रंगको स्वादिला तथा आकर्षक पुरी तयार गरेको । 	<p>पुरी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पुरी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>पुरी बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आटा- ५०० ग्राम • पानी करीब -२०० मि.लि. • नून - ५ ग्राम • पूरी तार्ने तेल (Deep fry) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

Deep Fry गर्न कराई, बाटा, Spider Net, बेल्ना, बाउल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने, किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १५ : आलु केराउको तरकारी (Aloo Keru Curry) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनास को स-साना टुकामा काट्ने । ७. एउटा फ्राई प्यानमा तेललाई तताउने । ८. तेजपातसँग प्याज राखेर हल्का भुट्ने, हल्का खैरो भएपछि पाउडर मसलाहरू राखेर एकछिन भुट्ने र कडा बास्ना आएपछि अदुवा लसुनको पेष्टसँग चप टोमाटो पनि राखेर करीब ३-४ मिनेट पकाउने । ९. काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर केही छिन भुट्ने र हल्का ग्रेभी जस्तो हुने गरी पानी र नून हालेर राम्रोसँग पकाउने १०. पाकेपछि हरियो धनियाँ राखेर पस्कने । 	<p>अवस्था दिईएको : कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आलु केराउको तरकारी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्याज फ्राईमा मसलाहरू हल्का खैरो नभएसम्म भुटेको । • अदुवा लसुनको पेष्टमा टोमाटो राखी करिब ३-४ मिनेट पकाएको । • पकाएको पेष्टमा काटेको आलु र हरियो केराउ राखी केहीबेर पकाइ हल्का ग्रेभी बनाएको । 	<p>भाजी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भाजी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>भाजी बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <p>तेल- ४० मि.लि. आलु उसिनेको -५०० ग्राम हरियो केराउ -१०० ग्राम चप अनियन-५० ग्राम चप गोलभेंडा- ४० ग्राम सुख्खा खुर्सानी-४ वटा जिरा गेडा-केही जिरा पाउडर-३ ग्राम धनियाँ पाउडर-३ ग्राम धुलो खुर्सानी- ३ ग्राम बेसार- ३ ग्राम तेजपात- २ वटा पानी - अलिकति अदुवा लसुन पेष्ट - १० ग्राम नून - स्वाद अनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : काठको दाबिलो, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, डेब्वी ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई र भण्डारण ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १६ : तावारोटी तयार गर्ने (Tawa Roti) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा वाटामा आटा र नून मिसाउने । ७. आवश्यकता अनुसार पानी हालेर मुछ्ने । ८. राम्रोसंग मुछेर Dough तयार गर्ने । ९. कपडाले छोपेर करिब आधा घण्टा राख्ने । १०. करिब ५० देखि ६० ग्रामको हिसाबले भाग लगाएर डल्ला बनाउने । ११. काम गर्ने टेबुल अथवा बेल्ले चौकीमा हल्का आटा मैदा छर्केर गोलाकार रोटी बेल्ले । १२. तातो तावामा दुबै तर्फ रोटीलाई सेक्ने पोल्ने । १३. राम्रोसंग पाक्नेगरी सेक्ने । १४. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल (Kitchen), चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव, रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): तावारोटी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dough तयार गरेर करिब आधा घण्टा कपडाले छोपेर राखेको । • करिब ५० देखि ६० ग्रामको Dough को डल्ला बनाइ बेल्लाले गोलो रोटी पेलेको । • रोटीलाई तातो तावामा दुबै तर्फ पाक्ने गरी सेकेर रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> - चपाटी तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - Dough बनाउने । - मुछ्ने तरिका । - बेल्ले तरिका । - रोटी पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - आटा - ५०० ग्रा. - नून - १ चिया चम्मच - पानी आवश्यकता अनुसार

ज्यावल तथा उपकरण : मैदा चाल्ने जाली, (Siever), तावा, बेल्ला (Rolling Pan), Serving Basket

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १७ : फलफूलको सलाद तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. प्राप्त फलफूल (स्याउ, केरा, सुन्तला, मौसम, मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रबेरी, किवी, पाइनआपल आदि) सफा पानीले राम्रोसंग धुने । ४. आवश्यकता अनुसार ताछ्ने र एकै नासको टुक्रा बनाउने । ५. सर्भिस गर्ने डिस्मा कलर कम्बिनेशन हुने गरी सेट गर्ने । ६. माथिबाट मसिनो फलफूलले (स्ट्रबेरी, किवी, अंगुर, चेरी) ले हल्का टपिङ्ग गर्ने र सुगर सिरपले माथिबाट सबै फलफूललाई भेट्ने गरी चिस्याउने । ७. अन्तमा सफा राम्रो खालको पुदिनाको मुन्टाले वा आईस क्रिमको स्कूपले गार्निस गरेर डेजर्टको रुपमा वा ब्रेकपास्टको रुपमा सर्भ गर्ने । 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> कार्यस्थल (Kitchen), आवश्यक सामग्री</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> फलफूलको सलाद तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो):</u> ताजा फलफूलहरुबाट कलर कम्बिनेशन हुने गरेर सुगर सिरप प्रयोग गरी सलाद तयार गरिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - बेकरीका शब्दहरु बुझ्न सक्ने ज्ञान । - तौल गर्ने मेशिन र मेजरिङ्ग स्केलको ज्ञान । - कटिङ्ग मेथडको ज्ञान । - आवश्यकता अनुसार सर्भ गर्न सक्ने ज्ञान । - सरसफाई सम्बन्धी ज्ञान - मौसम अनुसारको फलफूल मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रबेरी, किवी, पाइन आपल आदिको सामान्य जानकारी

ज्यावल तथा उपकरण : कटिङ्ग बोर्ड, चक्कु, पिल्लार, बाटा, बास्केट ।

सुरक्षा तथा सावधानी : चक्कु प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाइएको ।

सब मोड्युल ३.२ : बिहान/बेलुकाको खाना

समय : १४ घण्टा (सै) + ४६ घण्टा (ब्या) = ६० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा बिहान/ बेलुकाको खाना तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक बिहान/ बेलुकाको खाना तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. पुलाउ बनाउने ।
२. भोल माछा बनाउने ।
३. तारेका चिकेन बनाउने ।
४. कुखुराको भोल मासु तयार गर्ने ।
५. खसीको लेदोबेदो बनाउने ।
६. भानेको साग बनाउने ।
७. मिसमास तरकारी बनाउने ।
८. ग्रीन सलाद बनाउने ।
९. क्रिम अफ मसरुम सुप बनाउने ।
१०. चिकेन ब्रथ सुप तयार गर्ने ।
११. खुट्टीका भोल तयार गर्ने ।
१२. आलु तामाको भोल (सुप) तयार गर्ने ।
१३. तारेको माछा बनाउने ।
१४. कोदोको ढिंडो तयार गर्ने ।
१५. दाल फाई तयार गर्ने ।
१६. दाल हिमाली तयार गर्ने ।
१७. सादा भात तयार गर्ने ।
१८. गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।
१९. खिर तयार गर्ने ।
२०. शिकर्नी तयार गर्ने ।
२१. दही र फलफूलको सलाद बनाउने ।
२२. फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : पुलाउ बनाउने (Pulao) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. चामललाई आधा देखि १ घण्टा पानीमा भिजाउने । ४. बाक्लो डेक्चीमा ध्यू, तेल हाल्ने र तताउने । ५. दालचिनी, ल्वाङ्ग, सुकुमेल, जिरा, तेजपत्ता फुराउने । ६. चामल पानीबाट निकाल्ने डेक्चीमा हाल्ने । ७. आवश्यकता अनुसार पानी, नुन, धनियाँ हाल्ने र चलाउने । ८. पानी सुक्ने आटेपछि आगो सानो बनाउने र राम्ररी छोप्ने । करिब २० मिनेट सम्म भर्स्याउने । ९. बिको खोलेर पुलाउ चलाउने र काजु, किस्मीस, धनियाँ, फ्राई प्याज भुजरी हाल्ने र पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): परिकार तयार गर्दा उपलब्ध चामलको गुणस्तर, जात तथा आवश्यक उपलब्ध सामग्री</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पुलाउ बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामल आधा घण्टा देखि एक घण्टा पानीमा भिजाएको । • ध्यू, तेलमा फुराएको मसला भएको डेक्चीमा भिजाएको चामल, पानी, नुन तथा धनियाँ हालेर भर्स्याएको • बास्नादार स्वादिलो पुलाउ तयार गरेको । 	<p>- चामलको गुणस्तर - पुलाउ बनाउने विधि - मसला तथा अन्य सामग्री</p> <p>अवयव ध्यू- आधा के.जी. चमल- ३ के.जी. दालचिनी- ५ ग्राम तेजपत्ता- १५ वटा ल्वाङ्ग- २० ग्राम सुकुमेल- २० ग्राम नुन- स्वादअनुसार हरियो धनिया- १ के.जी. फ्राई प्याज- १०० ग्राम काजु- ३०० ग्राम</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : चामल भिजाउने, सफा गर्ने, पकाउने, उपकरणहरू चलाउने, ध्यू (स्वाद अनुसारको मसला तथा सब्जीहरू) अनुपातको आधारमा उपकरणको प्रयोग हुने ।

सुरक्षा तथा सावधानी : चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : भोल माछा बनाउने (Jhol Machha) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. माछा सफा गर्ने र आवश्यकता अनुसार टुक्रा पार्ने । ४. माछाको आकार/जात हेरेर त्यसलाई सफा गर्ने र काट्ने किनकी सानो माछा भए फरक तरिकाले सफा गर्ने र काट्न सकिन्छ । ५. काटेको माछालाई लसुन, अदुवाको लेदो, मसला, खुर्सानीको धुलोसंग मोल्ने र आवश्यक अनुरूप नुन र कागतीको रस हाल्ने । ६. माछालाई ताबामा राम्ररी सेक्ने वा तेलमा तार्ने । ७. भोल (लेदो) को लागि जिरा ज्वानो पड्काउने, प्याज, लसुन राम्ररी भुट्ने र खैरो भएपछि मसला हाल्ने र मसिनो काटेको गोलभेडा हाल्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक समयमा उपलब्ध रहेको माछाको जात, मसला तथा सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भोल माछा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • माछाको साइज र जात हेरी टुक्रा बनाएको । • काटेको माछालाई आवश्यकता अनुसार तयार गरेको मसलाको लेडोमा मोली नुन र कागतीको रस हालेको । • माछालाई तेलमा तारेर ज्वानो प्याज, लसुन, गोलभेडा खैरो हुने गरी भुटेको लेडोमा राखेको । 	<ul style="list-style-type: none"> - माछाको प्रकृति, जात तथा सफाई गर्ने ज्ञान - माछाको तथा त्यसको परिकार बनाउंदा आवश्यक पर्ने हरेक सामग्री तथा त्यसमा प्रयोग गरिने चक्कु, कटिङ्ग बोर्ड तथा मसलाको स्वादको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : माछा समाउने उपकरण, जर्गेना गर्ने स्थान, चक्कु, पकाउने समाग्री पकाउने उपकरणहरूको तथा सरसफाईका सामग्रीहरू । (तेल, मसला, धनिया, तोरीको गोडा तथा अन्य समाग्री)

सुरक्षा तथा सावधानी : चक्कु चलाउंदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : तारेको चिकेन बनाउने (Kukhura Tareko) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. कुखुराको छाला निकाली बराबरी टुक्रामा काट्ने । ४. राम्ररी पखाल्ने, पानी तर्काउने । ५. अदुवा, लसुनको पेष्ट, नुन, जिरा, खुर्सानीको धुलो, साथै कागती राखेर मोल्ने र करिब आधा घण्टा राख्ने । ६. अन्त्यमा मकैको पिठो राखेर मोल्ने । ७. कराईमा तेल तताउने । ८. सुनौलो रंगको हुने गरी तार्ने । ९. दिउसो, बेलुकाको खाना वा सितनसंग दिने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): तारेको चिकेन बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कुखुराको छाला निकाली बराबरी टुक्रा गरी पानीमा तर्काएको । • आवश्यकता अनुसारको मसला तथा कागतीको रस हाली मोलेर करिब आधा घण्टा राखी महैको पिठो राखेर मालेको । • सुनौलो रंग नआउन्जेल तारेको । 	<p>- मासु मोल्ने प्रक्रिया, - तार्ने प्रक्रिया, - मासु टुक्रा पार्ने तरिका ।</p> <p>तारेको चिकेनलाई चाहिने अवयव: मासु- ५०० ग्राम अदुवा, लसुन, पेष्ट १ चम्चा बेसार, खुर्सानी, जिरा, धनियाको धुलो जम्मा गरेर १ ठूलो चम्चा नुन स्वाद अनुसार कागतीको रस थोरै तेल तार्नको लागि आवश्यक मात्रामा ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : कराई, प्लेट, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल, भाँजर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी : काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : कुखुराको भोल मासु तयार गर्ने (Jhol Masu) ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. लोकल कुखुराको मासु एकैनासको टुकामा काट्ने । ४. प्याज मसिनो टुकामा काट्ने । ५. अदुवा, लसुनको पेष्ट बनाउने । ६. गोलभेडा पखालेर मसिनो टुकामा काट्ने । ७. हरियो धनियालाई पखालेर मसिनो टुकामा काट्ने । ८. प्रेसर कुकरमा तेल तताउने, जिरा, ल्वाङ्ग, सुकुमेल फुराउने । ९. तेजपत्ता फुराउने, प्याज हाली हल्का भुट्ने । १०. अदुवा, लसुन पेष्ट हाल्ने, बेसार, जिरा, धनिया, खुर्सानी, गरम मसलाको धुलो हाली एकछिन भुट्ने । ११. गोलभेडा हाली भुट्ने । १२. मासु हाली राम्रोसंग भुट्ने । १३. आवश्यक मात्रामा पानी हाल्ने । १४. नुन हाल्ने । १५. बिको लगाएर २ सिठी लगाउने । १६. बिको निकालेर स्वादको लागि धनिया हाल्ने 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, दाउरा/ग्याँस चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कुखुराको भोल मासु तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन एकै नास हुने गरी काटेको । • प्याज धनिया मसिनो काटी विभन्न मसलाहरु राखी तेलमा फुराएको । • आवश्यकता अनुसार गोलभेडा हाली भुटेको । • फुराएको पेष्टमा चिकेन आलेर राम्रोसंग पाक्ने गरी भुटेर भोल प्रशस्त बनाएको । • आवश्यकता अनुसार नुन हाली २, ३ बिठी लगाएको । 	<p>- काट्ने ज्ञान भएको । - पकाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>गुन्द्रुक भटमासको लागि चाहिने अवयव: लोकल कुखुराको मासु- १ किलो तोरीको तेल- १०० एमएल प्याज- ३० ग्राम अदुवा- १० ग्राम लसुन- १० ग्राम ल्वाङ्ग, सुकुमेल, तेजपत्ता- थोरै नुन- स्वादअनुसार जिरा, धनिया, बेसार, खुर्सानी, गरम मसला- आधा/आधा चम्चा गोलभेडा- ५० ग्राम हरियो धनिया- २० ग्राम</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, डाडु, प्रेसर कुकर, कराई, बाउल, सिलौटो, मिक्सर, ग्रयाण्डर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी : काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक: ३ घण्टा
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : खसीको लेदोवेदो (Khasi Ko Ledo Bhedo) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. मासुलाई बराबरी टुकामा काट्ने । ४. तोरिाको तेल, बेसार, नुन, जिरा, धनिया, खुर्सानीको धुलो राखेर मोली करिब आधा घण्टा राख्ने । ५. सिलौटामा पिसेको जिरा, लसुन, खुर्सानी पनि हाल्ने । ६. प्याज मसिनो काट्ने, अदुवा, लसुनको पेष्ट बनाउने, गोलभेडा काट्ने । ७. ल्वाङ्ग, सुकमेल, दालचिनी, तेजपत्ता फुराउने । ८. प्याज राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने । ९. अदुवा, लसुनको पेष्ट, गोलभेडा हाल्ने । एकछिन चलाउने । १०. एक कप जति पानी हालेर २/३ सिठी लगाउने । बिको निकालेर गरम मसला हाली एकछिन पकाउने । ११. बाक्लो लेदो भएपछि धनिया छर्किने । १२. विहान वा बेलुकाको खानासंग दिने 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, दाउरा/ग्याँस, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, खाद्य सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): खसीको लेदोवेदो बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाक्लो लेदो भएको, राम्रोसंग पोकेको । • खुर्सानी, मसला आवश्यकता अनुसार फेरबदल गरेको । • बाक्लो लेदो भएको स्वदिलो खसीको लेदोवेदो बनाएको । 	<p>- मासु काट्ने प्रक्रिया सम्बन्धी ज्ञान भएको, - ग्रेभी बनाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>खसीको लेदोवेदोलाई चाहिने अवयव: मासु- १ के.जी तोरीको तेल- १०० मि.लि. प्याज- २०० ग्राम गोलभेडा- १०० ग्राम अदुवा, लसुन १/१ चम्चा बेसार, खुर्सानी, जिरा, धनियाको धुलो जम्मा गरेर १/१ चम्चा नुन स्वाद अनुसार गरम मसला १ चम्चा हरियो धनिया सजाउन, ल्वाङ्ग, सुकमेल, तेजपत्ता, दालचिनी थोरै ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : प्रेसर कुकर, डाडु, चक्कु, सिलौटा, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल, आँखोरा ।

सुरक्षा तथा सावधानी : काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यावहारिक : १/२ घण्टा
कूल समय : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : भानेको साग (Sag Jhaneko) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. सागलाई नुन र पानीमा केहीबेर राख्ने । ४. रायोको साग राम्रोसंग पखालेर काट्ने वा चुड्ने । ५. तोरीको तेल तताएर जिराको गोडा फुराउने । ६. साथै सुकेको खुर्सानी र थोरै लसुन फुराउने । ७. साग हाल्ने, केहीबेर चलाउने । ८. नुन हाल्ने । ९. हल्का भुट्ने र स्वादलाई ठीक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भानेको साग बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • साग राम्रोसंग पखालेर काटेको । • तेरीको तेलमा आवश्यक मसला राखी फुराउने । • फुराएको मसलामा काटेको साग हाली हल्का भुट्ने । • भुटेको सागको रंग हरिया भएको । 	<p>- साग केलाउने ज्ञान - सागलाई पखाल्ने ज्ञान, - सागलाई हल्का भुट्ने ज्ञान ।</p> <p>सागको लागि चाहिने अवयव: रायोको साग लसुन सुकेको खुर्सानी तोरिको तेल जिराको गोडा, मेथी गोडा नुन</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, डाडु, बाटा, कोलेण्डर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : मिसमास तरकारी बनाउने (Mixed Veg Curry)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. गाजर, आलु छिलेर लामो टुकामा काट्ने ।</p> <p>४. सिमी केलाएर आलु र गाजरको आकारमा काट्ने ।</p> <p>५. केराउ छिल्ले, काउली मसिनो टुकामा काट्ने ।</p> <p>६. सबै तरकारीलाई पानी उमालेर ३ मिनेट पकाउने ।</p> <p>७. पानी तर्काएर राख्ने ।</p> <p>८. अदुवा, लसुन, प्याजलाई छिलेर मसिनो टुकामा काट्ने ।</p> <p>९. कराईमा तेल तताउने, जिरा फुराउने, अदुवा, लसुन, प्याज क्रमशः हाल्दै भुट्ने ।</p> <p>१०. बेसार, जीराको धुलो, धनियाको धुलो, खुर्सानीको धुलो हाल्ने, एकछिन पाक्न दिने । राम्रोसंग चलाउने । ।</p> <p>११. तरकारी मिसाउने, नुन हाल्ने, हरियो खुर्सानी, गोलभेडा हाल्ने, राम्रोसंग चलाउँदै पाक्न दिने ।</p> <p>१२. अन्त्यमा धनिया छर्किने ।</p> <p>१३. आवश्यकता अनुसार पिरो/मसला फेरबदल गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मिसमास तरकारी बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • आवश्यक तरकारीहरू चाहिएको साइजमा टुक्रा गरेको । • तरकारीका टुक्राहरूलाई करिब ३ मिनेट पकाएको । • सबै मसलाहरू मिलाएर फुराएको कराईमा टुक्रा गरेका तरकारीहरू मिसाएको । • आवश्यकता अनुसार नुन, खुर्सानी तथा अन्य सामग्री हरू राखी चलाएर पाक्ने गरी पकाएको । 	<p>- सफा गर्ने, केलाउने काट्ने र पकाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>सागको लागि चाहिने अवयव: गाजर- १०० ग्राम आलु- २०० ग्राम सिमी- ५० ग्राम काउली- १०० ग्राम केराउ- १०० ग्राम गोलभेडा- ३० ग्राम प्याज- २० ग्राम लसुन- २० ग्राम अदुवा- १० ग्राम हरियो खुर्सानी- ५ ग्राम हरियो धनिया- ५ ग्राम जिरा धुलो, बेसार- आधा चम्चा, खुर्सानीको धुलो- एक चिम्टी, नुन- स्वादअनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, बाउल, कराई, डाडु, बाटा, कोलेण्डर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : ग्रीन सलाद बनाउन (Green Salad)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. तरकारीलाई सफा संग पखाल्ने र काटछाट गरी पोटास पानीमा डुबाउने । ४. सबै तरकारीलाई स्लाइस (Slice) आकारमा काट्ने । ५. तर कागतीलाई वेज (wedge) मा काट्ने ६. काटिएको तरकारीलाई लेटुस वा सदाद साग माथी राख्ने । ७. तरकारीलाई रड अनुसार मिलाइ राख्ने । ८. लेटुस नभए कुनैपनि साग (मुला, तोरी) पनि राख्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ग्रीन सलाद बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • तरकारी सफासंग पखालेर मिलाएर स्लाइस (Slice) आकारमा काटेको । • कागतीलाई वेज (wedge) आकारमा काटेको । • तरकारीलाई रड अनुसार मिलाएर राखेको । 	<p>कटिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको</p> <p>काक्रो- ३०० ग्राम गाजर- २०० ग्राम मूला- २०० ग्राम प्याज- २०० ग्राम टमाटर- १०० ग्राम कागती- १ वटा खुर्सानी- २ वटा लेटुस- २ पत्ता वा मुला, तोरीको साग</p>

औजार, उपकरण र सामग्री: पिलर, चमिड बोर्ड, चक्कु,प्लेट वा प्याटर आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू: किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्यांस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
 ब्यवहारिक : २ १/२ घण्टा
 कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ९: च्याउको (Cream of Mushroom) सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३. ब्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. च्याउलाई सफा पानीमा धुने र केलाउने ७. एउटा Pot मा पानी राखी च्याउलाई उमाल्ने । ८. उमालेको च्याउलाई चिसो पानीमा पखाल्ने । ९. गर्निसको लागि च्याउ Chop गर्ने । १०. बाँकी च्याउलाई Blender मा Puree बनाउने । ११. सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको प्याज र लहसुनलाई केही समय Saute गर्ने । १२. मैदा राखेर White Roux तयार गर्ने १३. चिकेन स्टकलाई विस्तारै खन्याएर Whisk राम्रोसँग चलाउने । १४. Puree गरेको च्याउ, बुकेगार्नी, नून र मरिच हालेर मिसाउने र एकपल्ट उम्लन दिने । १५. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब २० देखि २५ मिनेट सम्म (Simmering) पकाउने । १६. Medium Strainer मा घोट्टेर छान्ने र सफा सुपपटमा राख्ने । १७. छानेको सुपमा दुध राखेर उमाल्ने र नून मरिचको स्वाद मिलाउने र क्रिम राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल (Kitchen), चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव, रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) : च्याउको सुप बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ठिक्क बाक्लो, सफा सेतो सुप भएको । • मसरुमको बास्नादार स्वादिष्ट क्रिम अफ मसरुम सुप बनाएको । 	<p>-क्रिम अफ मसरुम सुप बनाउने अवधारणा । -तयार गर्ने प्रक्रिया</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>-बटर- ५० ग्राम -मैदा - ५० ग्राम -स्टक (Chicken) - २ लिटर -च्याउ- २०० ग्राम -केक गर्नी - १ -लसुन (Chopped) २ पोटी -प्याज (Chopped) १ सानो -दुध - २०० मि.लि. -क्रिम - ६० मि.लि. -नून र मरिच स्वाद अनुसार -चप पार्सल सजाउनको लागि</p>

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, Chopping board, सुपपट, व्हीस्क (Whick), डाडु, सुप पस्कन कप (Soup cup), छान्ने जाली (Medium Strainer)

सुरक्षा तथा सावधानी : ब्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
 कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
 काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १० : कुखुराको भोल (Chicken broth) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. सुपपटमा चिकेन स्टक हालेर उम्लन दिने । ७. एकनास सँग काटेको diced, Vegetable, चिकेन, चामल, नून र मरिच हालेर मिसाउने । ८. आगोलाई सानो पार्ने मध्यम आँचमा करिब आधा घण्टा सम्म पाकन दिने । ९. फिंजरहरू (Scume) लाई बिस्तारै निकालेर फाल्ने । १०. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । ११. सुपबलमा भोल र चोक्टा दुबै जाने गरेर राख्ने र Chopped Parsley छर्केर तातो कुखुराको भोल Serve गर्ने १२. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल (Kitchen), चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव, रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : कुखुराको भोल बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुपपटमा स्टक हालेर उम्लेको चिकेनमा एकनास सँग काटेको diced, Vegetable, चिकेन, चामल, नून र मरिच मिसाएको । • मिक्सचरलाई पाकेपछि निस्केको फिंजरहरू बिस्तारै निकालेको । • आवश्यकता अनुसार नून र मरिचको स्वाद मिसाएको । 	<p>-चिकेन ब्रथ सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-एकनासले Vegetable काट्ने विधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-बोनलेस चिकेन-१०० ग्राम</p> <p>-Vegetable - (गाजर, सिमी, आलु, प्याज, गान्टेमुला, मटर) (Macidoin) Small dice काट्ने-ग्राम</p> <p>-चिकेन स्टक-१ लिटर</p> <p>-चामल (Rice)-३० ग्राम</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-Chopped Parsley-केही</p>

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुप पट (Soup Pot), Soup Cup ।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।

काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११ : खुट्टीको भोल तयार गर्ने । (Khutti ko Jhol)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. खसीको खुट्टीलाई टुक्रामा काट्ने र राम्रोसँग सफा गर्ने र पखाल्ने ।</p> <p>७. १ लिटर पानीसँग Pressure Cooker मा खुट्टी तेजपात राखेर पूरा पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>८. सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने मसिनो काटेको अदुवा, लसुन, प्याजलाई केही समय भुट्ट्ने र काटेको गोलभेडा, जिरा, बेसार, नून र मरिच राखेर पाक्न दिने ।</p> <p>९. प्रेशर कुकरमा पकाएको खुट्टी र भोल खन्याएर २ लिटर तातोपानी मिसाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>१०. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. सुपबलमा तातो भोल खन्याउने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल (Kitchen), चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient), रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : खुट्टीको भोल तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) : रेसिपि अनुसार स्वस्थकर स्वादिलो खुट्टीका भोल तयार गरिएको ।</p>	<p>- खुट्टीको भोल बनाउने अवधारणा ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-खसीको खुट्टी-४ वटा</p> <p>-मसिनो काटेको अदुवा-१ टुक्रा, प्याज-५० ग्राम, लसुन-२ पोटी, गोलभेडा-५० ग्राम</p> <p>-बटर-३० ग्राम</p> <p>-नून र मरिच स्वादानुसार</p> <p>-जिरा पाउडर १/२ चिया चम्चा</p> <p>-बेसार-१ चिम्टी</p> <p>-हरियो धनियाँ काटेको-केही</p> <p>-पानी-२ लिटर</p> <p>-तेजपत्ता-२ वटा</p>

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, Chopping board, सुपपट (Soup Pot), सुपबल Soup bowl, Pressure Cooker ।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२ : आलु तामाको भोल तयार गर्ने (Alu Tama ko Jhol) ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकनासको Cube काट्ने । ७. उसिनेको बोडीलाई पनि आलुसँगै प्लेट/Tray मा राख्ने । ८. Soup Pot मा तेललाई गरम गर्ने । ९. मेथी, सुख्खा खुर्सानी र तेजपातलाई पड्काउने । १०. प्याज राखेर केही छिन भुट्ने, पिसेको अदुवा, लहसुन, हरियो खुर्सानी राखेर चलाउने । ११. बेसार, धुलो खुर्सानी, जिरा राखेर केही समय भुट्ने र मसिनो काटेको गोलभेडा, तामा, पानी, नून, खुर्सानी राखेर एकपल्ट उम्लन दिने । १२. बोडी, आलु राखेर हल्का आँचमा पाकन दिने । १३. नूनको स्वाद मिलाउने । १४. हरियो धनियाँ छर्केर (Serve) पस्कने १५. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल (Kitchen), चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव, रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : आलु तामाको भोल (सुप) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> उसिनेको आलु र बोडीलाई आवश्यक मसलाहरु राखी तेलमा भुतेको । आवश्यकता अनुसार भोल बनाई उमालेको । स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित आलु तामाको भोल (सुप) तयार गरको 	<p>आलु तामाको भोल तयार गर्ने अवधारणा । -समिश्रण प्रविधि । -आवश्यक मसलाहरु । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी ।</p> <p>अवयव (Ingredients) : -प्याज-५० ग्राम -अदुवा लसुन (पिसेको)-१ चम्चा -गोलभेडा-६० ग्राम -Tomato Puree-५० ग्राम -जिरा धुलो-१ चिया चम्चा -बेसार-१/२ चिया चम्चा -धुलो खुर्सानी-१ चिया चम्चा -गोडा मेठी-१/२ चिया चम्चा -तेजपात-२ पत्ता -आलु (उसिनेको)-२०० ग्राम -बोडी (उसिनेको)-१६० ग्राम -तामा (अमिलो)-१०० ग्राम -तोरी/अन्य तेल-५० मि.लि. -नून-स्वादानुसार -हरियो खुर्सानी-२ वटा -पानी/Chicken Stock-१ लिटर -हरियो धनियाँ-काटेको</p>

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपवल Soup bowl, डाडु, Ladle ।

सुरक्षा तथा सावधानी : तामा अमिलो हुनेगरी खाँदैको प्रयोग गर्ने ।

व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।

कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १३ : तारेको माछा बनाउने (Local Fried Fish)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. माछाको कत्ला निकाल्ने, सफा गर्ने, बराबरी आकारमा टुक्रा पार्ने ४. नुन, कागतिको रस, अदुवा, लसुन पेष्ट, खुर्सानीको धुलो र बेसनमा मोल्ने । ५. गोलभेडा, टिमुरको अचार बनाउने । ६. कराई वा फ्राईङ्ग प्यानमा तेल तताएर माछा फ्राई गर्ने । निकालेर नेप्किन पेपर माथि राख्ने ७. साथमा कागतिको टुक्रा र अचार राखेर सर्भ गर्ने । (साथै दाल रोटी वा राईस पनि सर्भ गर्न सकिन्छ ।) 	<p>अवस्था (दिइएको) : किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : तारेको माछा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मछाको टुक्रा आवश्यक मसला मिसाएको बेसनले मालेको । • मछाको टुक्रा तेलमा फ्राइ गरेको । 	<p>लोकल माछा १ केजी, नुन, कागतिको रस, खुर्सानीको धुलो, अदुवा, लसुनको पेष्ट, बेसन, तेल, तार्नको लागि (गोलभेडा, हरियो खुर्सानी, लसुन, मेथी, जिराको धुलो, वेसार अचारको लागि)</p>

औजार, उपकरण र सामग्री : कराई वा फ्राईङ्ग प्यान, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १४ : कोदोको ढिंडो तयार गर्ने (Dhido)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने । ६. सफा कराहीमा घ्यूलाई पगाल्ने र पानी हालेर उम्लन दिने । ७. कोदोको पिठो छर्कन्दै काठको दाबिलोले चलाउदै जाने । ८. पिठो छर्कन्दै चलाउदै बाक्लो लेदो बनाउने । ९. राम्रो संग पाकेको ढिंडो तयार गर्ने । १०. तातो-तातो पस्कने । ११. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल (Kitchen), चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव, रेसिपि</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कोदोको ढिंडो तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कराहीमा घ्यू पगालेर पानी हाली उमालेको । • कोदोको पिठो छर्कन्दै चलाउदै बाक्लो लेदो बनाएको । • लेडो राम्रोसंग पाकेको । 	<p>- कोदोको ढिंडो तयार गर्ने अवधारणा</p> <p>- अवयव</p> <p>- मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>- पकाउने प्रक्रिया ।</p> <p>- पस्कने तरिका</p> <p>- पूर्व सावधानी ।</p> <p>- कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - घ्यू - १ ठूलो चम्चा - कोदोको पिठो -२ कप - पानी - ५ कप

ज्यावल तथा उपकरण: कराही, काठको डाबिलो

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १५: भानेको दाल तयार गर्ने (Dal Fry)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा करिब ४ घण्टा भिजाएर राख्ने । ७. दाललाई आवश्यकता अनुसार पानी हाली उमाल्ने र राम्ररी पाकेपछि भान्नको लागि तयार गर्ने । ८. प्रेशर कुकर वा कराइमा घ्यु लाई गरम गर्ने ९. जिरा, करी पत्ता र सुख्खा खुर्सानीलाई पडकाउने, काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र हिड हाल्ने । १०. गोलभेडा हालेर नरम हुने गरी पकाउने साथै अदुवा, लहसुन, वेसार, धनिया पाउडर राखेर भुट्ने र दाल हालेर उम्लन दिने र ४ देखि ५सिटी आउने गरी Pressure cooking गर्ने । ११. Cooker को विको खोलेर आवश्यक अनुसार नुन राखेर चलाउने । १२. हरियो धनिया छर्केर पस्कने । १३. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (कै) भानेको दाल तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रेशर कुकरमा घ्यु तताइ आवश्यक मसला राखी हल्का भुटेको र हिङ्ग हालेको । • दाल हालेर ४, ५ सिटी प्रेशर कुकरमा आउन दिएको । 	<p>- दाल फाई तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredient)</p> <p>अरहर दाल - ७० ग्राम चना दाल - ३० ग्राम घ्यु -२ ठुलो चम्चा खुर्सानी सुख्खा-२ वटा हिड - १ चिम्टी करी पत्ता -केहि वेसार -आधा चिया चम्चा प्याज (काटेको) -४० ग्राम गोलभेडा (काटेको) -४० ग्राम लसुन अदुवा पिसेका-१ ठुलो चम्चा धनिया पाउडर - आधा चिया चम्चा नुन -स्वादानुसार</p>

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्क, चपिङ्गबोर्ड, डाडु,पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १६ : हिमाली दाल तयार गर्ने (Himali Dal)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. कालो दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा करिब ४ देखि ५ घण्टा भिजाएर राख्ने । ७. प्रेशर कुकरमा (Pressure cooker) २ चम्चा घ्यु लाई गरम गर्ने ८. तेजपातलाई पड्काउने, र प्याज अदुवा लहसुन हालेर हल्का भुट्ने । ९. भिजाएको काले दाल पनि हाल्ने र चलाएर केहि समय भुट्ने । १०. आवश्यक अनुशार गरम पानी र वेसार हालेर विक्रो बन्द गरेर करिब ४ देखि ५ सिटी आउने गरी दाललाई पाक्न दिने । ११. सावधानी पुर्वक विक्रो खोल्ने । १२. आवश्यक अनुशार नुन राखेर चलाउने । १३. Fry pan मा वाकी घ्यु गरम गर्ने । १४. गरम घ्युमा सुख्खा खुर्सानी र जिम्बु हालेर खैरो हुने गरी पाकेको दालमा भान्ने १५. हरियो धनिया छर्केर पस्कने । १६. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) हिमाली दाल तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कालो दाल ४, ५ घण्टा भिजाएको । • घ्युमा प्याज अदुवा लसुल भुटेर कालो दाल हाल ४ देखि ५ सिटी आउने गरी पाक्न दिएको । • पकेको दालमा हावश्यकता अनसार खुर्सानी, जिम्बु तथा धनिया हालेको । 	<p>- दाल हिमाली तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी ।</p> <p>अवयव (Ingredient) कालो दाल- १५० ग्राम प्याज(मसिनो काटेको)- १वटा सानो अदुवा(मसिनो काटेको)- १सानो टुक्रा लहसुन(मसिनो काटेको)- १पोटी घ्यु -३ ठुलो चम्चा तेजपात -२ वटा वेसार -१ चिया चम्चा खुर्सानी सुख्खा-३ वटा जिम्बु -१ ठुलो चम्चा नुन -स्वदानुशार हरियो धनिया -केहि</p>

ज्यावल तथा उपकरण :चक्कु, छुरी,चपिङ्गबोर्ड, डाडु,पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १७ : सादा भात (Plain Rice) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. राम्रोसंग केलाएर वास्मती चामललाई सफा पानीमा पखालेर करिब ८ देखि १० मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. भाँडामा पानी, घ्यु र नून राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>८. भिजाएको चामलको पानी राम्रोसंग तर्काउने र चामललाई उम्लेको पानीमा राखेर हल्का चलाउने ।</p> <p>९. केहि पानी सुकेपछि, विकोले छोपेर एकदम सानो आगोमा १५ देखि २० मिनेटसम्म पाक्न दिने ।</p> <p>१०. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव, रेसिपि</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सादा भात तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चमल केलाई ८,१० मिनेट • पानीमा भिजाएको । • भाँडामा पानी, घ्यु र नून राखेर उमाली भिजाएको चामल तर्काएको । • पानी सुक्न थमलेपछि विकोले छोपी १५ देखि २० मिनेट सम्म पाक्न दिएको । 	<p>- सादा भात तयार गर्ने अवधारणा</p> <p>- अवयव</p> <p>- पकाउने प्रक्रिया ।</p> <p>- भण्डारण ।</p> <p>- पूर्व सावधानी ।</p> <p>- कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव(ingredients)</p> <p>- वास्मती चामल - २०० ग्राम</p> <p>- पानी - २२५ मि.लि.</p> <p>- नून - १/२ चिया चम्चा</p> <p>- घ्यु/Butter - १ चिया चम्चा</p>

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, अचानो, (Choping Board), Pot with litted, spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक: ३ घण्टा

कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १८ : गाजरको हलुवा तयार गर्ने (Gajar Ko Haluwa)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. गाजरलाई राम्रो संग धोएर सफा गर्ने र पिल गर्ने । ४. एक पटक धोएर कोरेसाले कोर्ने । ५. एउटा प्यानमा घ्यू गरम गरेर कोरेको गाजरलाई नरम हुने गरी भुट्ने साथमा काटेको नट्सहरूलाई पनि भुट्ने । ६. अब गाजरमा चिनी र बाक्लो गरी तताएको दुध राखेर फेरी केहिबेर पल्टाएर मिक्स गर्ने । ७. एउटा सर्भिस डिसमा लगाउने र माथीबाट नट्स र चेरी ले टपिंग गरेर डेजर्टको रूपमा सर्भिस गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (गाजर, चिनी, खुवा, घ्यू, दुध, नट्स, चेरी) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): नरम, स्वादिष्ट, बास्नादार, पौष्टिकताले भरपूर हलुवा बनाएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • इन्डियन मिठाईका शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । • सामान्य लेख पढको ज्ञान । • तैल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । • कुकिंग मेथडको ज्ञान । • तयार पारिएको हलुवालाई आवश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान । • सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान

ज्यावल तथा उपकरण: कुकिंग पट, काठको दाबिलो, कोरेसो, पिलर, चपिङ्ग बोर्ड स्टिल प्लेट, सर्भिस डिस

सुरक्षा तथा सावधानी: कोरेसोको प्रयोग, आगोको प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १९ : खिर तयार (Khir) गर्ने

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. एउटा बाक्लो पिंध भएको भाडोमा दुधलाई उम्लन दिने । ४. अब उम्लेको दुधमा घ्यूमा मोलेको ताईचिन चामललाई राखेर सानो आगोमा चलाउदै चलाउदै लामो समय सम्म पकाउने । ५. खिर बाक्लो अवस्थामा आएपछी काटेको नट्स, मरिच, सुकुमेल चिनी राखेर चलाउदै पगाल्ने । ६. तयारी खिरलाई एउटा सर्भिस डिसमा लगाएर माथीबाट नट्स र चेरीले टपिंग गरेर सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (दुध, चामल, घ्यू, चिनी, नट्स, मरिच) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): खिर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • घ्यूमा मोलेको ताईचिन चामल लाई उम्लेको दुधमा राखेर बाक्लो नहुन्जेल पकाएको । • खिर बाक्लो आएपछी काटेको नट्स, मरिच, चिनी राखेर चलाउदै पगाल्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • इन्डियन मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । • सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । • तौल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । • कुकिंग मेथडको ज्ञान । <p>सामग्री चमल दुध घ्यू चिनी नट्सहरू</p>

ज्यावल तथा उपकरण: कुकिंग पट, काठको दाबिलो, चक्कु, स्टिल प्लेट, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ घण्टा
कुल समय: १ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २० : शिकर्नी तयार गर्ने (Shikarni)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. बाक्लो खालको दहिलाई सेतो कपडामा भुण्ड्याएर पानी पुरै कट्टी गर्ने । ४. पानीकाटेको दहिलाई एउटा मिक्सींग बलमा राखेर आईसिंग सुगरको साथमा राखेर फीटने र स्मुथ र टल्कने गरि फिटने । ५. फिटेको दहिमा खस्रो दालचिनीको धुलो राखेर चम्चाले पल्टाएर मिक्स गर्ने । ६. यसरी तयार गरेको शिकर्नीलाई एउटा सर्भिस डिसमा हिमश्रींखलाको आकारमा लगाउने । ७. अब दालचिनीको लामो लामो टुकाले हिम रुख जस्तै गरि गार्नेसको रूपमा गाडेर शिकर्नीलाई डेजर्टको रूपमा सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शिकर्नी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शिकर्नीलाई हिउंको पहाडको आकारमा, हिउंजस्तै सेतो हिमालको बातावरणको आभासमा तयार गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । • सामान्य लेख पढको ज्ञान । • तैल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । • कृकिंग मेथडको ज्ञान <p><u>सामग्री</u> दही चिनी दालचिनी</p>

ज्यावल तथा उपकरण: मिक्सींग bowl, हुईष्क, सर्भिस स्पुन, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: ग्रयाण्डिडग मेशिन चलाउंदा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा
कुल समय: २ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २१: दही र फलफूलको सलाद बनाउने (Dahi Falful)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. समय अनुसारको फलफूलहरू जस्तै: स्याउ, सुन्तला, केरा, मेवा, आँप, कटहर, (कुनै ३ प्रकारको) लाई राम्रोसंग पखाल्ने, बोक्रा छिल्ने, काट्ने । यदि स्याउ र सुन्तला भए थोरै कागतीको रससंग तुरुन्तै मोल्ने ।</p> <p>४. दही सफा कपडामा (मलमल) हालेर केहीबेर भुण्ड्याउने ।</p> <p>५. त्यसमा चिनी मिसाई फिट्ने ।</p> <p>६. काटेको फलफूललाई दहीमा मिसाउने ।</p> <p>७. सफा कचौरामा राखेर दिने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): दही र फलफूलको सलाद बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कडा खालको एकै नासका फलफूलको टुक्रा भएको । • दही ठिक्क गुलियो, पानी निखेको । 	<p>- फलफूल तास्ने, काट्ने ज्ञान ।</p> <p>- दही भुण्ड्याउने ज्ञान भएको ।</p> <p>दही सलाद बनाउने सामग्रीहरू :</p> <p>केरा आँप सुन्तला मेवा कटहर चिनी दही</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, कचौरा, डाडु, कसौचा आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २२ : फ्रुट सलाद तयार गर्ने (Fruit Salad)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. प्राप्त फलफूल (स्याउ, केरा, सुन्तला, मौसम, मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रवेरी, किवी, पाईनापल आदी) लाई सफापानीले राम्रो संग धुने । ४. आवश्यकता अनुसार ताछ्ने र एकैनासको टुक्रा पार्ने । ५. एउटा सर्भिस गर्ने डिस्मा कलर कम्बिनेशन हुने गरी सेट गर्ने । ६. माथीबाट मसिनो फलफूलले (स्ट्रवेरी, किवी, अंगुर, चेरी आदी) ले हल्का टपिंग गर्ने र सुगर सिरपले माथीबाट सबै फलफूललाई भेटने गरी चिस्याउने । ७. अब अन्तमा सफा राम्रो खालको पुदिनाको मुन्टाले वा आईसक्रिमको स्कुपले गार्निश गरेर डेजर्टको रुपमा वा ब्रेक फाष्टको रुपमा सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (स्याउ, केरा, सुन्तला) ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • फलफूलहरूलाई एकैनासको टुक्रा पारेको । • ताजा फलफूलहरूबाट कलर कम्बिनेशन हुने गरेर सुगर सिरप प्रयोग गरी सलाद तयार गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । • तौल गर्ने मेशिन र मेजरिंग स्केलको ज्ञान । • कटिंग मेथडको ज्ञान । • आवश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । • सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान <p>सामग्री मौसम अनुसारको फलफूल मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रवेरी, किवी, पाईनापल, आदि</p>

ज्यावल तथा उपकरण : कटिंग बोर्ड, चक्कु, पिल्लर, बाटा, बस्केट ।

सुरक्षा तथा सावधानी : चक्कु, प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

सब मोड्युल ३.३: दिउँसोको खाजा

समय : १२ घण्टा (सै) + ५४ घण्टा (ब्या) = ६६ घण्टा

बर्णन(Description): यसमा दिउँसोको खाजा तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू(Objectives) :

- प्रशिक्षर्थालाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक दिउँसोको खाजा तयार गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउने ।

कार्यहरू(Tasks) :

१. चाम्रे भात बनाउने ।
२. फ्राईड राईस तयार गर्ने ।
३. म:म: तयार गर्ने ।
४. चटामरी तयार गर्ने ।
५. मफिन तयार गर्ने ।
६. बारा तयार गर्ने ।
७. आलुको चुकाउनी बनाउने ।
८. गोलभेडा टिमुको अचार तयार गर्ने ।
९. तिलको अचार तयार गर्ने ।
१०. दाल तथा रोटी बनाउने ।
११. पकौडा बनाउने ।
१२. पुवा बनाउने ।
१३. लप्सीको अचार बनाउने ।
१४. थुप्पा बनाउने ।
१५. मकैको च्याख्ला बनाउने ।
१६. गुन्द्रुक भटमास साँदैको तयार गर्ने ।
१७. फुरनदाना बनाउने ।
१८. गालेको अचार तयार गर्ने ।
१९. भिलिङ्गा बनाउने ।
२०. घुंघी बनाउने ।
२१. मकै भटमास भुट्टे ।
२२. छोयला तयार गर्ने ।
२३. मोही बनाउने ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : चाम्रे भात बनाउने (Chamre Bhat)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. चामल राम्रोसंग केलाएर पखाल्ने र केहीसमय भिजाएर राख्ने । ४. बाक्लो पिंध भएको भाँडो (कसौडी) मा ध्यू वा तेल तताउने । ५. मेथी फुराउने, थोरै बेसार हालेर चामलको पानी तर्काई कसौडीमा हाल्ने । ६. थोरै चिनी वा नुन हाल्ने र केही समय भुट्ने । ७. तातो पानी हाल्ने र छोप्ने । मन्द आगोको रापमा पकाउने । ८. बिको निकालेर चलाउने, फेरि थोरै तातो पानी हाल्ने । ९. यसरी पानी थप्दै नपाकेसम्म पकाउँदै जाने । १०. गुन्द्रुक वा अचारसंग पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चाम्रे भात बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • राम्रोसंग पाकेको, फरर परेको, • चिनी वा नुन ठिक्कसंग मिलेको 	<p>- भात पकाउने र भर्साउने ज्ञान भएको ।</p> <p>चाम्रे भात बनाउने सामग्रीहरु : चामल- आधा किलो, ध्यू वा तेल ५० ग्राम, मेथी, बेसार, नुन वा चिनी स्वाद अनुसार ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: कसौडी, पन्यू, कसौडीको बिको, बाटा, कलेन्डर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : फ्राईड राईस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ६. चाईनिज कराहिमा तेललाई गरम गर्ने । ७. लसुनलाई पड्काउने । ८. मसिनो टुक्रा काटेको प्याज र अरु सबै vegetables हरु राखेर भुट्ने (Soute) गर्ने । ९. पाकेको भात राखेर भुट्ने । १०. सोयसस्, नून र मरिच राखेर राम्रोसंग मिसिने गरी भुट्ने । ११. लामो काटेको हरियो प्याज र गोल्भेडा गार्निश (सजाएर) प्लेटमा पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल (Kitchen), चुल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, रजाम र अवयव, रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): फ्राईड राईस तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्याज र अरु सबै vegetables लाई मसिनो टुक्रा हुने गरी काटेर भुटेको र पाकेको भात राखी पुनः भुटेको । • सोयसस्, नून र मरिच राखेर राम्रोसंग मिसिने गरी भुटेको । • स्वस्थकर, स्वादिला र आकर्षक फ्राईड राईस तयार गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> - फ्राईड राईस तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - काट्ने प्रविधि । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - पाकेको सादा भात - ६०० ग्राम - प्याज मसिनो काटेको - १०० ग्रा - हरियो सिमि मसिनो काटेको- ६० ग्रा. - वन्दा मसिनो काटेको - ६० ग्राम - गाजर मसिनो काटेको -६० ग्राम - भिंडे खुर्सानी मसिनो काटेको - ३० ग्राम - नून मरिच - आवश्यकता अनुसार - तेल ४ ठूलो चमचा - सोयसस् - १ ठूलो चमचा - लसुन काटेको २ पोटी Garnish - हरियो प्याज लामो काटेको - गोल्भेडा लामो काटेको - केहि

ज्यावल तथा उपकरण: चकु, अचानो, (Chopping Board), Chinese wok, ladle, wooden spatulae, plates, spoons, forks

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ४ घण्टा ३० मि
कूल समय : ५ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : म: म: तयार गर्ने (Mo Mo)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा वाटामा मैदा, तेल, हल्का नून र आवश्यकता अनुसार कडा तरिकाले मुछेर छोपेर राख्ने ।</p> <p>७. सफा बाटामा बाकी रहेको सबै अवयव संकलन गरेर म: म: बनाउन मासुको मिश्रण मुछेर तयार गर्ने ।</p> <p>८. करिब १ घण्टा छोपेर फ्रिजमा राख्ने</p> <p>९. मुछेको पिठोलाई ससाना एकनासको डल्लो बनाउने ।</p> <p>१०. काम गर्ने टेबुलमा हल्का पिठो छर्केर पिठोको डल्लाहरुलाई एकनासको गोलाकार बेल्ले ।</p> <p>११. प्रत्येक बेल्लेको गोलाकारको विचमा करिब १ चिया चम्चा -आवश्यक अनुसार) मासुको मिश्रण राख्ने ।</p> <p>१२. हातको हत्केलामा राखेर औंलाको सहायताले म:म आकार (छोपेको डल्लो) दिने ।</p> <p>१३. म:म पकाउने भाँडोमा हल्का तेल दलेर लहरै मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१४. करिब १५ मिनेट steam गरेर पकाउने र तुरुन्तै अचारसंग पस्कने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल (Kitchen), चुल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, रजाम र अवयव, रेसिपि</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): म:म: तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> वाटामा मैदा, तेल, हल्का नून हालीर मुछेर एक छिन छोपेर राखेको मासुको मिश्रण मुछेर तयार गरी करिब १ घण्टा छोपेर फ्रिजमा राखेको । म:म पकाउने भाँडोमा हल्का तेल दलेर लहरै मिलाएर काँचो म:म: राखी करिब १५ मिनेट steam गरेको , म:म: एक नासको र नफुटेको । 	<p>अवधारणा ।</p> <ul style="list-style-type: none"> अवयव । मिश्रण प्रणाली बनाउने तरिका । भण्डारण । पूर्व सावधानी । कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> मैदा- ५०० ग्राम तेल - १ ठूलो चच्चा पानी - आवश्यकता अनुसार किमा मासु - ५०० ग्राम प्याज(मसिनो काटेको) -२०० ग्रा. अदुवा पिसेको- ठूलो चम्चा लसुन पिसेको-१ ठूलो चम्चा धनिया काटेको) - ३० ग्राम हरियो प्याज काटेको - ३० ग्राम जीरा पाउडर-१ चियाचम्चा खुर्सानी पाउडर - १ चिया चम्चा बेसार - १/२ चिया चम्चा जायफलपाउडर- १/२ चिया चम्चा गरम मसाला- १ चियाचम्चा नुन - स्वादअनुसार

ज्याबल तथा उपकरण: चकु, अचानो, (Choping Board), बाटाहरु, बेल्ला, म: म: पकाउने भाडा, प्लेट ।

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : चतामरी तयार गर्ने । (Chatamari)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामलको पिठो र मनतातो पानी हालेर एउटा वाटामा मुछेर करिब २ घण्टा छोपेर राख्ने । ७. आवश्यकता अनुसार पानी हालेर ठिक्को घोल तयार गर्ने । ८. Non-stick pan लाई गरम गर्ने र करिब १०० ग्राम जतिको घोल तर्काएर Flat हुनेगरी कचौराले घुमाउने । ९. छोपेर पाक्ने गरी चतामरी तयार गर्ने । १०. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल (Kitchen), चुल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, रजाम र अवयव, रेसिपि ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चतामरी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामलको पिठो र मनतातो पानी हालेर एउटा वाटामा मुछेर आवश्यकता अनुसार पानी हाली ठिक्को घोल तयार गरेको । • Non-stick pan लाई गरम गरी करिब १०० ग्राम जतिको घोल तर्काएर Flat हुने गरी कचौराले घुमाएको 	<ul style="list-style-type: none"> - चतामरी तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयव (ingredients) - चामलको पिठो । - पानी मन तातो । - नून स्वादअनुसार

ज्यावल तथा उपकरण: Non stick pan, Ladle, plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : मफिन/कप केक तयार गर्ने (Cup Cake)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. मैदा लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने । ४. एउटा मेक्सिङ्ग बोलमा नरम बटर र धुलो चिनीलाई राखेर क्रीमी हुने गरि फिटने । ५. अब विस्तारै विस्तारै अण्डा राखेर हल्का र मुलायम हुनेगरी एसेन्स राख्ने र मिक्स गर्ने । ६. अब चालेको मैदा र बेकिंग पाउडरलाई विस्तारै फोल्डिंग मेथड बाट डल्ला नपर्ने गरी किक्स गर्ने र दुध मिक्स गर्ने । ७. यसरी प्लेन मफिन्स वा कप केक को मिक्सचर तयार भयो अब यसमा विभिन्न फ्लेवरमा तयार गर्न सकिन्छ, जस्तै:- किसमिस, चकलेट, बनाना, स्ट्रवेरी, मार्चल आदी जुन फ्लेवरमा दिनेहो त्यसको प्युरी कलर र एसेन्स मिलाएर भिन्न भिन्न स्वादमा दिन सकिन्छ । ८. अब यसरी तयार गरेको मिक्सचरलाई पेपर कपमा भरेर बेकिंग ट्रे मा एरेन्ज गरेर २२० से. मा तातीरहेको ओभनमा करिब १२ मिनेट बेक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा, चिनी, बटर, अण्डा) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मफिन तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): मफिन स्पन्जी, नरम, फ्लेवर युक्त ठिक्क मात्रामा गुलियो र पौष्टिकताले पुर्ण भएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • हाईजिन सम्बन्धि ज्ञान • मेशिन सम्बन्धि ज्ञान • मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । • व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । • बेकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान • Steaming Skill <p>सामग्री मैदा- २०० ग्राम अण्डा- ४ वटा बेकिङ्ग पाउडर- १ चम्चा दुध- ५० मि.लि. चिनी- १५० ग्राम बटर- १५० ग्राम एसेन्स (भेनिला, ओरेन्ज इष्टवेरी, आदि)</p>

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, मेजरिङ्ग स्केल, बेकिंग मोल्ड, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कूलिंग -याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन, ओभन चलाउंदा, ओभन बाट मफिन निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : बारा (Bara) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. छाटा मासको दाल लाई पखालेर सफा पानी मा करिव ६ देखि ८ घण्टा वा रातभरी भिजाएर राख्ने । ७. Grinder मा वा सिलौटामा बाक्लो मसिनो हुने गरी पिस्ने । ८. एउटा गहिरो वाटामा राखेर हातवाट राम्रोसंग करिव १० मिनेट सम्म चलाउने । ९. नुन, हिंग, जीरा, धनिया, खुर्सानी अदुवा, लसुन पेष्ट राखेर भिजाउने र छोपेर करिव आधा घण्टा राख्ने । १०. कराहीमा तेल गरम गर्ने । ११. भिजेको हत्केलामा करिव ५० ग्राम Bara mixture लिने र विचमा प्वाल गरेर वाराको आकार दिने र गरम तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी Deep Fry गर्ने र गरम गरम पस्कने । 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) बारा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • छाटा मासको दाल लाई पखालेर सफा पानी मा करिव ६ देखि ८ घण्टा वा रातभरी भिजाएर राखेको । • बाक्लो मसिनो हुने गरी पिसेर • एउटा गहिरो वाटामा राखेर करिव १० मिनेट चलाएको । • आवश्यक मसलाहरू मिसाई आधा घण्टा राखेको । • भिजेको हत्केलामा करिव ५० ग्राम Bara mixture लिएर गरम तेल भएको कराहीमा राखी Deep Fry गरेको । 	<p>-बारा तयार गर्ने अवधारणा -आवश्यक अवयव । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>मासको दाल- १०० ग्राम हरियो खुर्सानी- १ वटा हरियो धनिया- केहि जिरा पउडर- १/२ चिया चम्चा लहसुन पिसेको- १/२ चिया चम्चा अदुवा- १/२ चिया चम्चा हिंग- १ चिम्टी नुन- स्वादानुशर तेल- तार्नको लागि (Deep Fry)</p>

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, छुरी,चपिङ्गबोर्ड, डाडु,पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate Bowl

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : आलुको चुकाउनी बनाउने । (Aloo ko Chukauni)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. आलु उसिन्ने, बोक्रा छिल्ले एउटै आकारमा काट्ने । ४. प्याज छिल्ले काट्ने । ५. हरियो खुर्सानी, धनियाँ पखालेर काट्ने । ६. उल्लेखित सबै सामग्रीहरू मिसाउने । ७. त्यस माथि दही, खुर्सानीको धुलो, नुन हाल्ने । ८. तेल तताएर मेथि फुराइ आलुमा मिसाउने, मोल्ने । ९. कागतीको रस पनि हाल्ने । १०. प्लेटमा राखेर हरियो धनियाँले सजाउने । 	<p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) आलुको चुकाउनी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलुमा हरियो खुर्सानी, धनियाँ पखालेर टुक्रा काटेकोमा आलु राखी राम्रोसंग मोलेको । • मोलेको मिक्चरमा कागतीको रस हाली धनियाँले सजाएको । 	<p>आलु- $1/2$ किलो, प्याज २ वटा, हरियो खुर्सानी, धनियाँ, दही, नुन, खुर्सानीको धुलो, बेसार, मेथी, तेल, कागतीको रस ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्री पिलर, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड, सस्पेन आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : गोलभेडा टिमुरको अचार तयार गर्ने (Golbheda Ko Achar)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफासँग पखालेको गोलभेडालाई आगोमा पाक्ने गरी पोल्ने । ७. बोक्रा छिल्ले । ८. Blender मा बाँकी सबै अवयव संकलन गरेर राख्ने । ९. Blender Run गरेर Puree (अचार) तयार गर्ने । १०. नून र खुर्सानीको स्वाद मिलाउने । ११. अभिलेख राख्ने । १२. (सबै अवयव संकलन गरेर खलमा पिसेर पनि अचार तयार गर्न सकिन्छ । 	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल (Kitchen), चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव, रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : गोलभेडा टिमुरको अचार तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पिरो लहसुनको सुगन्ध भएको । • स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित गोलभेडा टिमुरको अचार तयार गरेको । 	<p>-गोलभेडाको अचार तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-बनाउने प्रकृया ।</p> <p>-भण्डारण तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-रातो गोलभेडा-३०० ग्राम</p> <p>-लहसुन पिसेको-१ चिया चम्चा</p> <p>-अदुवा पिसेको-१ चिया चम्चा</p> <p>-खुर्सानी धुलो-स्वादानुसार</p> <p>-जिरा धुलो-१ ठूलो चम्चा</p> <p>- टिमुर- १ चम्चा</p> <p>-नून-स्वादानुसार</p>

ज्यावल तथा उपकरण : Knives, Chopping board, blender, Chinese wok, ladle, mixing bowl etc.

सुरक्षा तथा सावधानी : Blender चलाउँदा Extra Care गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने । कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने । काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ९ : तिलको अचार तयार गर्ने (Til Ko Achar)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. तिललाई राम्रोसँग कलाउने । ७. Fry Pan मा तिललाई पाक्ने गरी भुट्ने र खन्याएर चिसो हुन दिने । ८. खलमा/Blender मा Powder हुने गरी पिस्ने । ९. एउटा कचौरा (Bowl) मा खन्याउने । १०. बाँकी सबै अवयव राख्ने र राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने । ११. आवश्यकता अनुसार सफा पानी राखेर अचार (घोल) तयार गर्ने । १२. नून र खुर्सानीको स्वाद मिलाउने । १३. अभिलेख गर्ने । १४. (कागतीको रसको सट्टा लप्सी राखेर पनि अचार तयार गर्न सकिन्छ ।) 	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल (Kitchen), चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient), रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : तिलको अचार तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तिललाई Fry Pan मा पाक्ने गरी भुट्ने र खन्याएर चिसो हुन दिएको । • तिललाई खलमा/Blender मा Powder हुने गरी पिसेको । • आवश्यक अवयव राखेर चलाई घोल बनाएको । 	<p>-तिलको अचार तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव</p> <p>-पिस्ने तरिका</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-तिल-५० ग्राम</p> <p>-कागतीको रस-२ कागती</p> <p>-नून-स्वादानुसार</p> <p>-खुर्सानी धुलो-स्वादानुसार</p> <p>-जिरा धुलो-१ चिया चम्चा</p>

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो, (Chopping board), blender, खल, spoon, mixing bowl

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने । कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने । काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: दाल रोटी बनाउने (Dal Roti)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. भिजाएको कालो दाल प्रेसर कुकरमा पकाउने । ४. रोटीको लागि आँटा पानीमा मुछ्ने । ५. मुछ्नेको आँटालाई रोटी आकारमा बेल्ले । ६. रोटीलाई स-सानोको चतुर्भुज आकारमा टुक्र्याउने ७. टुक्र्याएको रोटीलाई दालसंग पकाउने । ८. आवश्यक मरमसला हाल्ने । ९. उत्पादन पश्चात स्वादको परीक्षण तथा आवश्यक जानकारी लिने/दिने 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यकता अनुरूप दाल तथा रोटी बनाउने तरिका तथा सामग्री ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): दाल रोटी बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • भिजाएको दाल प्रेसर कुकरमा पकाएको । • आँटा मुछ्ने रोटी बनाएको । • रोटीलाई टुक्राटुक्रा गरी दालमा मिसाएर पकाएको । 	<p>- दालको किसिम तथा गुणको ज्ञान</p> <p>- अन्य तथा पिठोको ज्ञान</p> <p>- प्रयोग गर्ने सामग्रीको सम्बन्धमा ज्ञान</p> <p>अवयव कालो दाल- २०० ग्राम आँटा- १०० ग्राम नुन- स्वाद अनुसार बेसार, मसला, जिरा/ज्वानो, खुर्सानी, तेल</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: रोटीको लागि रोलिङ्ग पिन, हण्डी, स्पाचुला, भान्ने सामग्री, ध्यू, लसुन, प्याज, ताप, चक्कु तथा अन्य सामग्री ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११: पकौडा बनाउने (Pakauda)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. काउली, गाँजर, पालक, आलु, प्याज राम्ररी सफा गर्ने र मसिनोसंग धुलो बनाउने । ४. तोकिएको सबै मसला मिसाउने ५. हरियो खुर्सानी, धनियाँ पनि संगै मिसाउने । ६. जिरा, बेसन, नुन सबै मिसाउने र हल्का पानीको सहायताले गिलो मिक्स्चर बनाउने । ७. साना साना डल्ला बनाएपछि राम्ररी तातेको तेलमा फ्राई गर्ने । ८. सुख्खा हुने गरी तार्ने र पाकेपछि चाटमसला छर्केर धनियाँको र खुर्सानीको चटनीसंग पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): गुणस्तरीय आवश्यक सब्जी तथा अन्य सामग्री मसला तथा तले उपकरण</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पकौडा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मिश्रणको डल्लो समान भएको । • तोको तेलमा सुख्खा हुने गरी फ्राई गरेको । • फ्राई गरेको पकौडामा चाटमसला छर्केर धनियाँ र खुर्सानी संग पस्केको । 	<p>- आवश्यक सब्जीको गुणको बारेमा जानकारी</p> <p>- उपकरण प्रयोगको आवश्यक जानकारी</p> <p>- गुणस्तर पहिचानको साथै प्रदान गर्ने क्षमता</p> <p>अवयव</p> <p>गाँजर- ५ के.जी. काउली- ५ के.जी. प्याज- २ के.जी. पालक- २ के.जी. आलु- २ के.जी. धनिया हरियो- १ के.जी. हरियो खुर्सानी- १०० ग्राम तेल- १० लि. जिरा गोडा- ५० ग्राम जिरा धुलो- ३०० ग्राम बेसन- २.५ के.जी. नुन- स्वाद अनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: चक्कु, कटिङ्ग बोर्ड, तेल/ध्यू, सब्जी, मसला, बेसन, पानी, कडाई, स्ट्रेनर, अन्य सामग्री ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउंदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२ : पुवा बनाउने (Puwa)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. चामललाई भिजाएर पछि पिठो बनाउने र मुछ्ने । ४. ध्यू तताएर मेथी, सौफ पड्काउने । ५. मुछ्नेको पिठो बिस्तारै कराईमा खन्याउने । ६. बिस्तारै पन्यूको सहायताले चलाउने ७. चिनी तथा सख्खर स्वाद अनुसार हाल्ने । ८. हल्का खैरो भएपछि आगोबाट उतार्ने । ९. राम्ररी डल्ला फोर्ने र पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): किचेन, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पुवा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर): हल्का खैरो रंगको स्वादिलो पुवा बनाएको ।</p>	<p>- पुवा बनाउने विभिन्न तरिका</p> <p>- अन्नको पहिचान</p> <p>- गुणस्तरको ज्ञान</p> <p>अवयव चामलको पिठो- २ के.जी. ध्यू- ६०० ग्राम मेथी- १० ग्राम सौफ- १० ग्राम चिनी- स्वाद अनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: गुणस्तरीय अन्न (आवश्यकता अनुरूप) ध्यू/तेल, मसला, अतिथिलाई प्रदान गर्ने अनुपात, ताप, चलाउने तथा पकाउने उपकरण, कक्कु, सफाईको सामग्री ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १३ : लप्सीको अचार बनाउने (Lapsi ko Achar)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. लप्सी सफासंग पखाल्ने । ४. लप्सीलाई बोक्रा फुट्ने गरी उमाल्ने । ५. लप्सीलाई उसिनेर बोक्रा निकाल्ने ६. माथि उल्लेखित खुर्सानी तथा मसलाहरू लप्सीमा मिसाउने । ७. नुन, पिरोलाई स्वाद अनुसार मिसाउने । ८. बोटल वा बिको भएको भाँडोमा संचय गर्ने । ९. उत्पादन भएको समय र मिति भएको उल्लेख गर्ने । १०. नउसिनेर पनि अचार बनाउन सकिन्छ । 	<p>अवस्था (दिईएको): किचेन, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): लप्सीको अचार बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • लप्सी सफासंग पानीमा पखालेको । • बोक्रा फुट्ने गरी लप्सी उकालेर बोक्रा निकालेको । • आवश्यकता अनुसार मसला तथा नुन हालेको । 	<ul style="list-style-type: none"> - लप्सीको बारेमा जानकारी - मसलाको ज्ञान - भान्ने तरिका - प्राकृतिक तापको महत्व ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चाक्कु, चिनी, नुन, मसला, मेथी, खुर्सानी, तेल, पानी, ताप, पकाउने हण्डी, जर्गेना गर्ने भाँडो, प्राकृतिक ताप, तथा अन्य सामग्री ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. १४ : थुप्पा बनाउने (Thukpa)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. साधारण नुडल्सलाई अलिकता नुन हालेर उमाल्ने, पाकीसकेपछि पानी छान्ने र थोरै तेल हालेर फिजाएर चिस्याउने । ४. गेडागुडीलाई भिजाएर राख्ने र उसिन्ने । ५. तरकारीलाई मसिनो गरी काट्ने र राख्ने । ६. थुप्पाको सुप बनाउने (केही तरकारीहरू हालेर पानीको स्टक बनाउने) । ७. स्टकलाई छानेर अर्को गहिरो भाँडोमा फेरि उमाल्ने । ८. सबै मरमसला हाल्ने (नुन, जिरा, हरियो धनिया, उमालेको गेडागुडी, काटेको तरकारीहरू सबै सुपमा मिलाउने र लसुन, टिम्बुर फुराएर हाल्ने) । ९. नुडल्स बाउलमा हाल्ने र तयार भएको सुप हाल्ने । १०. गेडागुडी, तरकारी सबैको मात्रा मिलाएर सुप हाल्ने र खोर्सानी प्याज आवश्यकता अनुसार हाली दिने । 	<p>अवस्था (दिईएको): ब्यवस्थित किचेन, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): थुप्पा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • नडल्सलाई नुन हालेर पानीमका उमालेर पाकेपछि फिजाएर चिस्याएको । • गेडागुडीलाई भिजाएर उसिनेको । • सबै मरमसलाहरू तथा स्टक राखी सुप बनाएको । • बाउल्समा नुडल हाली सुप राखेर सर्भ गरेको । 	<p>- नुडलको बारेमा जानकारी</p> <p>- थुप्पाको सुरुवात तथा बनाउने विधि</p> <p>- प्रयोग हुने सामग्रीको प्रकृति ।</p> <p>अवयव नुडल्स केराउ गाँजर, हरियो प्याज लसुन सेलरी धनियाँ टिम्बुर जिरा खोर्सानी नुन अजिनामोटो</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : नुडल मसिन, मिक्चर मसिन, चक्कु, लेडल, ताप, सुप बनाउने भाँडो, मसलाहरू तथा अतिथिको चहाना अनुसारको स्वादको व्यवस्थापन ।

सुरक्षा तथा सावधानी : चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १५ : मकैको च्याख्ला (Makai Ko Chyakhla) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. मकैको च्याख्ला सफासंग पखाल्ने । ४. च्याख्लालाई भाँडामा हाली पानीको मात्रा मिलाउने । ५. आगो बाल्ने र भाँडो बसल्ने । ६. च्याख्ला छड्किन थालेपछि आगो सानो बनाउने र समय समयमा चलाउने । ७. पाके नपाकेको जाँच गर्ने । ८. पाँके पछि आगो सानो बनाई भर्सन दिने । ९. च्याख्ला उतार्ने र अझै केहि समय भर्सन दिने । 	<p>अवस्था (दिईएको): व्यवस्थित किचेन, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मकैको च्याख्ला बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर): - पानीको मात्रा सुकेको । - च्याख्ला राम्रोसंग पाकेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - मकैको बारेमा जानकारी - प्रकृति तथा गुणस्तर - च्याख्ला बनाउने विधि - स्वाद सम्बन्धी कार्य सामग्री ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: मकै उत्पादनमा लाग्ने औजार, प्रसोधन स्थल, गुणस्तरको मापन यन्त्र, पकाउने भाँडा, अन्य मसला तथा सामग्री स्वाद अनुसार आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १६ : गुन्द्रुक भटमास साँदैको (Gundruk Bhatamas) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. गुन्द्रुकलाई चिसो पानीमा भिजाउने । ४. भटमासलाई भुटेर बोक्रा निकाल्ने ५. अदुवा, लसुन र प्याजलाई मसिनो लामो टुकामा काट्ने । ६. हरियो खुर्सानी, धनियालाई पखालेर मसिनो टुकामा काट्ने । ७. गुन्द्रुकलाई पखालेर पानी तर्काउने ८. एउटा बाउलमा गुन्द्रुक, भटमास, अदुवा, लसुन, प्याज, नुन, कागतीको रस, धनिया, खुर्सानी मिसाउने । ९. तोरीको तेल तताउने, मेथी भान्ने, थोरै बेसार र जिराको धुलो मिसाई गुन्द्रुकको मिक्चरमा मिसाउने र राम्रोसंग मोल्ने । १०. आवश्यकता अनुसार थोरै चुक अमिलो हाल्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): ब्यवस्थित किचेन, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गुन्द्रुक भटमास साँदैको तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • गुन्द्रुक राम्रोसंग पखालेको । • भटमासको बोक्रा छोडाएको । • मसला, राम्रोसंग मोलेको । 	<p>- भटमास भुट्ने ज्ञान, - गुन्द्रुक पखाल्ने ज्ञानको साथै मसला मोल्ने ज्ञान भएको । - मेथी भान्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>गुन्द्रुक भटमासको लागि चाहिने अवयव: गुन्द्रुक- २०० ग्राम भटमास- १०० ग्राम अदुवा- १० ग्राम लसुन- २० ग्राम प्याज- २० ग्राम कागती- १ वटा हरियो खुर्सानी- १० ग्राम जिरा, बेसार- आधा साने चम्चा तोरीको तेल- ३० एमएल हरियो धनिया- २० ग्राम</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: फ्राईङ्ग प्यान, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, चम्चा, बाउल, आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. नं १७ : फुरनदाना बनाउने (Furandana)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. तेल तताएर चिउरा तार्ने । ४. खैरो नहुने गरी तेल तर्काएर निकाल्ने ५. बदाम, खुर्सानी, अदुवा तार्ने । ६. अदुवा, खुर्सानी, बदाम, चिउरा, दालमोठ, नुनलाई मिसाउने । ७. खाजाको रूपमा दिने । ८. (स्वाद अनुसार अरु चिजहरू धनियाँ, खुर्सानी, अदुवा आदि पनि हाल्न सकिने ।) 	<p>अवस्था (दिईएको): व्यवस्थित किचेन, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): फुरनदाना बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिउरा, बदाम ठिक्क फ्राई गरेको • दालमोठ नधुलिएको, सबै सामग्री राम्रोसंग मिसिएको । 	<p>- फ्राई गर्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>फुरनदाना बनाउनको लागि चाहिने अवयव: चिउरा- ५०० ग्राम बदाम- १०० ग्राम रातो, सुकेको खुर्सानी- ५ वटा तेल- तार्नेको लागि अदुवा- ३० ग्राम नुन- स्वाद अनुसार दालमोठ- १०० ग्राम</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: कराई, भाँज, बाउल आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. १८ : गालेको अचार (Vegetable Pickle) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. तरकारीलाई एउटै आकारका काट्ने ४. घाममा सुकाउने । ५. तोरीको तेल, नुन, खुर्सानी, कागतीको रस, जिराको धुलो मिसाएर घोल बनाउने । ६. सुकाएको तरकारी मिसाएर मोल्ने, थोरै तेलमा मेथी फुराएर मिसाउने । ७. तोरीको केदालाई हल्का पिसेर तरकारीसंग मोल्ने । ८. प्लाष्टिकको सफा, सुख्खा बट्टामा हाल्ने, खाँच्ने । ९. केही दिन घाममा सुकाउने । १०. एक हप्तापछि खान तयार हुन्छ, अन्य खानासंग पस्कने । <p><i>नोट: मुलाको अचार अलगगै पनि तयार गर्न सकिन्छ ।</i></p>	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गालेको अचार तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर): रसिलो, दुसी नपरेको, हेर्दा आर्कषक भएको अचार बनाएको ।</p>	<p>- भेटिनेसनको ज्ञान, पिक्कल बनाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>गालेको अचार बनाउनको लागि चाहिने अवयव: गाजर- ३०० ग्राम मुला- २०० ग्राम केराउ- २०० ग्राम काक्रो- २०० ग्राम अदुवा- २ चम्चा जिरा धुलो- आधा चम्चा बेसार- आधा चम्चा हरियो खुर्सानी- १ वटा अदुवा- २ चम्चा कागती- ३ वटा नुन- स्वाद अनुसार मेथी- आधा चम्चा तेल- १ चिम्टी</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, बाउल, प्लाष्टिक बट्टा आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १९ : भिलिङ्गा बनाउने (Jhilinga)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. पानी उमाल्ने ४. सफा भाँडोमा पानी, नुन, बेकिङ्ग सोडा, चामलको पिठोको घोल बनाउने । ५. घोललाई उम्लिएको पानीमा मिसाउने । ६. राम्रोसंग चलाउँदै पकाउने । ७. उक्त घोल बाहिर निकाल्ने । ८. सानो डल्लो पादैँ मेसिनमा प्रेस गरेर तलबाट थालको उल्टोपटी गोलो आकारमा एउटै नासको चक्का बनाउने । ९. हरेक चक्कालाई केराको पातमा घाममा सुकाउने १०. तेल तताउने । ११. भिलिङ्गा फ्राई गर्ने र पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भिलिङ्गा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पानी, नुन, बेकिङ्ग सोडा, चामलको पिठोको घोललाई चलाउँदै पकाएको । • घोल लेडोको रूप लिएपछि एउटै आकारको चक्का बनाएको । • उक्त चक्काहरूलाई केराको पाटमा राखी घाममा सुकाएको । 	<p>- चामलको पिठोको भिलिङ्ग बनाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>भिलिङ्गा बनाउनको लागि चाहिने अवयव: चामलको पिठो नुन बेकिङ्ग सोडा गरम मसला</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, डाडु, बाटा, कोलेण्डर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २० : घुंघी बनाउने (Ghungi)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. घुंघीलाई पानीमा डुबाएर राख्ने । ४. घुंघीलाई कनिका वा आँटा खुवाउने ५. घुंघीलाई सफा पानीमा धेरै चोटी पखाल्ने । ६. घुंघीलाई उसिन्ने, पछाडीको भाग काटेर फाल्ने । ७. तेल तताउने, मेथी र खुर्सानी फुराउने । ८. प्याज भुट्ने, (मसिनो काटेको) ९. कुटेको अदुवा, लसुन हाल्ने । १०. गरम मसला हाल्ने, बेसार, जिरा, खुर्सानी, धनिया क्रमश हाल्दै जाने । ११. गोलभेडा, नुन हाल्ने । १२. थोरै पानी हालेर ग्रेभी तयार गर्ने । १३. उसिनेको घुंघी मिसाउने र १०/१५ मिनेट छोपेर पकाउने । १४. राम्रोसंग चलाउने, फेरि ५ मिनेट छोपेर पकाउने । १५. अन्त्यमा हरियो धनिया छर्किने र सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): घुंघी बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर): राम्रोसंग सफा भएको, पोकेको र हेर्दा आकर्षक भएको घंघी तयार गरेको ।</p>	<p>- घुंघी सफा गर्ने र ग्रेभी बनाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>घुंघीको लागि चाहिने अवयव: घुंघी- १ किलो प्याज- २ वटा गोलभेडा- ५ वटा अदुवा/लसुन- २ चम्चा सुकेको खुर्सानी- ५ वटा हरियो धनिया- ३ चम्चा जिरा धुलो, बेसार- आधा चम्चा, गरम मसला- १ सानो चम्चा तोरीको तेल- २ चम्चा नुन- स्वादअनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, छान्ने, कराई, आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २१ : मकै भटमास भुट्ने (Makai Bhatamas)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. राम्रो, पोटिलो मकैका घोगा, भुत्ता पारेर भुण्ड्याई सुकाई राखेको मकै छोडाउने ।</p> <p>४. हाँडी राम्ररी तातेपछि मकै हालेर कप्टेराले भुट्ने ।</p> <p>५. एउटै नासमा गेडा भएको भटमास हाडीमा भुट्ने र नाङ्गोमा राखेर लोहोराले पिस्ने, बोक्रा छोडाउने ।</p> <p>६. मकै भटमास थालमा राखेर गुन्द्रुकको अचारसंग पस्कने । वा अन्य अचार पनि दिन सकिन्छ ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मकै भटमास भुट्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मकै भुटेर फूल जस्तै भएको । • भटमास भुट्दा बाहिरको बोक्रा चिरा परेको । • भटमास राम्रोसंग पोकेको र नरम भएको । 	<p>- मकै, भटमास भुट्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>मकै भटमास बनाउने/भुट्नेको लागि चाहिने सामग्रीहरू : मकै राम्रोसंग सुकेको एकैनासको दाना भएको - २०० ग्राम भटमास - २०० ग्राम गुन्द्रुक- ७० ग्राम प्याज, धनिया, तोरीको तेल, चुक अमिलो/कागती, खुर्सानी, नुन</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: हाँडी, कप्टेरा, बाउल, थाल आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २२ : छोयला तयार गर्ने । (Chhoyala)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ६. राँगाको फलमासुलाई लामो सिला काट्ने र मसिनो डण्डीमा उन्ने । ७. परालको आगो, भिर वा अन्य आगोमा उनेको मासुलाई चारैतिर पाक्ने गरी राम्रो सँग पोल्ने । ८. पोलेको मासुलाई एकनासको एक ईन्चको टुक्रा काट्ने । ९. एउटा बाउलमा राख्ने र करिव ६०/७० मि.लि. भुटेको तोरीको तेल, अदुवा, लसुन, मसला र नुन राखेर तेल मासुमा सोस्ने गरी मोल्ने । १०. बाँकी तेल लाई गरम गर्ने, मेथी पड्काउने र मेथी खैरो भएपछि वेसार राखेर छोयलासंगै मोल्ने 	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (कै) छोयला तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • बफलाई मसिनो डण्डीमा उनेको । • आगोले मासुलाई एक नासको पाक्ने गरी पोलेर • बराबर टुक्रा हुने गरी काटेको । • भुटेको तेलमा आवश्यक मसलाहरु मिसाई मासुमा हाली राम्रोसंग मालेको । 	<p>-छोयला तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने</p> <p>अवयव (Ingredie) बफ -(फलमासु) -५०० ग्राम पिसेको अदुवा लहसुन-१ ठुलो चम्चा भुटेको तोरीको तेल- १०० मि.लि जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा खुर्सानी पाउडर -१ चिया चम्चा नुन -स्वाद अनुशार हरियो लहसुन १ काटेको हरियो धनिया -केहि काटेको टिम्बुर पाउडर -आधा चिया चम्चा वेसार -आधा चिया चम्चा मेथी -आधा चिया चम्चा</p>

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, अगेना, पराल, भिर, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २३ : मोही बनाउने (Buffen Milk Preparation)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. दहीलाई ठेकीमा हाल्ने । ४. सफा पानी हाल्ने । ५. मदानीको सहायताले मोही पार्ने, नौनी छुट्याउने । ६. मोहीमा चिनी मिसाई फिट्ने । वा ७. ग्लासमा मोही हाली माथिबाट कालो नुनको धुलो छर्किने । वा सादा मोही तयार गर्ने । ८. सादा मोही पाहुनालाई दिने बेलामा राम्ररी हल्लाएर मात्र दिने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मोही बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • दहीलाई ठेकीमा हालेर मदानीको सहायताले मोही पारी नौनी निकालेको । • ताजा, ठिक्क बाक्लो भएको । 	<p>- मोही बनाउने ज्ञान भएको ।</p> <p>मोही बनाउने सामग्रीहरु : दही, चिनी वा कालो नुन</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: ठेकी, मदानी, बाउल, ग्लास आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

सब मोड्युल ३.४: सितन (Snacks)

समय : ८ घण्टा (सै) + ३२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा सितन (snacks) तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक सितन (snacks) तयार गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउने ।

कार्यहरू (Tasks) :

१. Fish finger with Mayonnaise sauce तयार गर्ने ।
२. Chicken chilly तयार गर्ने ।
३. Crispy Vegetable तयार गर्ने ।
४. फ्राई पापड तयार गर्ने ।
५. मसला पापड तयार गर्ने ।
६. आलु जीरा तयार गर्ने ।
७. कुखुराको सेकुवा बनाउने ।
८. साँदैको आलु/आलुको अचार तयार गर्ने ।
९. साँदैको सुकुटी तयार गर्ने ।
१०. भटमास बदाम साध्ने ।
११. तारेको आलु (Potato Chips) बनाउने ।
१२. Veg chilly तयार गर्ने ।
१३. धनिया/पुदिनाको चटनी तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ४ घण्टा
कूल समय : ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : फिस फिंगर (Fish finger) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise-en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. फिस फिलेट (Fish Fillet) लाई Finger size मा काटेर राख्ने र Lemon-juice, नुन, र मरिच हालेर मल्ने । ७. एक एक गरी मैदामा लट्पटाउने, फिटेको अण्डामा डुवाउने र ब्रेड कम्बले Coat गर्ने । ८. कराहिमा तेल गरम गर्ने । ९. गरम तेलमा Fish Finger लाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने । १०. टोमाटो केचप वा माइनेज् सससंग सर्भ गर्ने । ११. अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको) भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फिस फिंगर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • काटेको फिस फिंगरलाई नुन रु मरिच हालेर मोलेको । • मैदा र फिटेको अण्डामा डुवाएको । • हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी तेलमा फ्राई गरेको । 	<p>माछाको फिले निकाल्ने र डिप फ्राई गर्ने ज्ञान भएको</p> <p>फिस फिंगर तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <ul style="list-style-type: none"> -आवश्यक अवयव । -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>Fish Fillet- ५००ग्राम Lemon Juice-२ ठुलो चम्चा Mustard powder- आधा चिया चम्चा नुन र मरिच -स्वादानुसार अण्डा- २ वटा फिटेको मैदा- १००ग्राम ब्रेड कम्ब -आवश्यक अनुशार (करिव १०० ग्राम)</p>

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, चपिङ्गबोर्ड, डाडु,पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate

सुरक्षा तथा सावधानी :_व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : मायोन्येज सस् (Mayonnaise Sauce) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. काचो अण्डाबाट पहिलो भाग छुट्याउने । ४. सफा गहिरो भाडामा अण्डाको पहिलो भाग, मस्टर्ड पाउडर, थोरै भिनेगर राख्ने । ५. भाडामा राखेको सामग्रीलाई बाक्लो फिज बन्दा सम्म फिट्ने । ६. थोपा थोपा गरी तेल हाल्ने । ७. बाक्लो भएपछि आधा चम्चा भिनेगर हाल्ने र फेरी तेल हाल्दै हुइस्क गर्ने । ८. नुन मरिचको धुलो हाल्ने । ९. तयार भएको सस्लाई आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने वा ढाकेर चिसो ठाउँमा राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : मायोन्येज सस् बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ध्यू रंगको भएको । • बाक्लो भएपछि आधा चम्चा भिनेगर हालेर तेल हाल्दै हुइस्क गरेको । • चिसो भएको । 	<p>फिट्ने ज्ञान भएको, सलाद, तेल ओलिभ सन् फ्लावर वा सोयाविन- ५०० मि.लि. अण्डाको पहिलो भाग- ३ वटा, मस्टर्ड पाउडर- १ चिया चम्चा, नुन मरिचको धुलो- स्वाद अनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्री : हुइस्क, कचौरा, डस्टर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू : किचन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ४ घण्टा
कूल समय : ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : चिकेन चिल्ली बनाउने (Chicken Chilli)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. चिकेनलाई एउटै आकारको टुकामा काट्ने ।</p> <p>४. नुन, अण्डा र कर्नफ्लोरले मोल्ने र फ्राई गर्ने ।</p> <p>५. अदुवा, लसुन मसिनो टुकामा काट्ने</p> <p>६. खुर्सानी, प्याज, भेडे खुर्सानी र गोलभेडा एउटै आकारको टुकामा काट्ने ।</p> <p>७. ओकमा/प्यानमा थोरै तेल तताउने, अदुवा, लसुन फुराउने, खुर्सानी, भेडे खुर्सानी प्याज हाल्ने । फ्राई गरेको चिकेन हाल्ने । थोरै नुन, मरिचको धुलो, सोया सस् अजिनामोटो, हाल्ने । अन्त्यमा थोरै केचप र चिल्ली पेष्ट हालेर स्टक वा पानी तथा कर्नफ्लोर हालेर पनि बनाउन सकिन्छ ।</p> <p>८. हरियो प्याजले सजाएर नुडल्स वा Snacks को रूपमा पनि सभर्भ गर्न सकिन्छ ।</p>	<p>दिईएको (Given) : किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य : चिकेन चिल्ली बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड : नरम मासु, हल्का पिरो, आकर्षण, स्वादिष्ट र स्वास्थ्यकर भएको ।</p>	<p>फ्राई गर्ने, मासु काट्ने ज्ञान भएको</p> <p>चिकेन वोनलेस-६०० ग्राम, नुन, कर्नफ्लोर, अण्डा, तेल, हरियो खुर्सानी, भेडे खुर्सानी, प्याज, अदुवा, लसुन, मरिचको धुलो, अजिनामोटो, गोलभेडा (माटो फालेको, बियाँ निकाल्ने) सोया सस् ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्री: ओक, भाँजर, ल्याडल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : कुरुम कुरुम तरकारी तयार गर्ने (Crispy Vegetables)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. गाजर, काउली, आलु, भेडे खुर्सानी, प्याजलाई एउटै नासको टुकामा काट्ने । ४. गाजर, काउली, आलुलाई उम्लिएको पानीमा बफाउने (Blanch) र पानी तर्काउने । ५. तेल तताउने ६. बेसन पानी, नुन, जिराको धुलो, खुर्सानी मिसाएर बाक्लो घोल बनाउने । ७. उक्त काटेको भेजिटेवललाई एक एक गरी तेलमा तार्ने । ८. बफ्याएको तरकारी बेसन मसलाको घोलमा राम्ररी मिसाउने । ९. स्न्याक्सको रुपमा दिने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कुरुम कुरुम तरकारी तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • राम्रोसंग फ्राई भएको । • सुनौलो रंगको, हेर्दा आकर्षक भएको । 	<p>- काट्ने, ब्लान्च गर्ने र तार्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>क्रिस्पी भेजिटेवलको लागि चाहिने अवयव: गाजर- २०० ग्राम आलु- ३०० ग्राम काउली- २०० ग्राम प्याज- १०० ग्राम भेडे खुर्सानी - १०० ग्राम बेसन- २०० ग्राम तेला- तार्नको लागि नुन- स्वादअनुसार जिरा, खुर्सानी- आधा/आधा चम्चा</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: पिलर, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, कराई भाँजर, बाउल आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : ३० मि
कूल समय : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : फ्राई पापड तयार गन (Fried Papad)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. नटुक्रिएको पापड छान्ने । ४. कराईमा तेल तताउने । ५. एकैनासले कडा हुने गरी तार्ने र तेल निखिने गरी छानी राख्ने । ६. पापडलाई सिधा राख्ने र पाहुनालाई दिने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): फ्राई पापड तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पापड नटुक्रिएको । • भुरुम् भुरुम् भएको । • एकैनासले फ्राई गरेको । 	<p>- पापड फ्राई गर्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>फ्राई पापडलाई चाहिने अवयव: तेल- आवश्यकता अनुसार पापड- १ जनालाई एक वटाका दरले ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: कराई, भाँजर, बाटा आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : ३० मि
कूल समय : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : मसला पापड तयार गर्ने (Masala Papad)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. पापड तार्ने । ४. गोलभेडा, प्याज, हरियो खुर्सानी, हरियो धनिया सफा गरी मसिनो टुक्रामा काट्ने । ५. माथिको सामग्रीमा नुन, चाट मसला मिसाउने । ६. फ्राई गरेको पापडमाथि छर्कने, सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मसला पापड तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पापड ठिक्क फ्राई भइ पहेलो कलर स्किकेको । • भुरुम् भुरुम् भएको । 	<p>- पापड फ्राई गर्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>मसला पापडको लागि चाहिने अवयव: तेल- तार्नेको लागि पापड- ५ वटा प्याज- १ वटा हरियो खुर्सानी- २ वटा हरियो धनिया- २ चम्चा गोलभेडा- १ वटा चाट मसला- स्वादअनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

कराई, भाँजर, चक्कु, बाउल, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : आलु जिरा तयार गर्ने (Alu Jeera)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. आलु उसिन्दा पानीमा नुन लाग्ने गरी हाल्ने । ४. आलु उसिन्ने, बोक्रा छोडाउने ५. एकैनासको टुकामा (Dice) मा काट्ने । ६. कराईमा तेल तताउने, लसुन, जिरा फुराउने, बेसार, खुर्सानीको धुलो, जिरा धुलो मिसाउने । ७. आलु मिसाउने, राम्रोसंग भुट्ने । ८. हरियो धनिया छर्किएर पस्कने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, खाद्य सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आलु जिरा तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु नटुक्रिएको । • मसला हल्का लागेको । • राम्रो खरिएको । 	<p>- आलु उसिन्ने, छोडाउने, काट्ने र भुट्ने सम्बन्धी ज्ञान भएको,</p> <p>आलु जिरालाई चाहिने अवयव: आलु- १ के.जी जिरा गेडा- आधा चम्चा तेल- २ चम्चा खुर्सानीको धुलो- आधा चम्चा जिरा धुलो- आधा चम्चा बेसार धुलो- आधा चम्चा नुन- स्वाद अनुसार हरियो धनिया- २ चम्चा लसुन- ५ ग्राम</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: प्रेसर कुकर, डाडु, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : चिकेन सेकुवा बनाउने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. कुखुराको छाला र हड्डी निकाली बराबरी टुकामा काट्ने । ४. अदुवा, लसुनको पेष्ट बनाउने । ५. मासुसंग कागतीको रस, तोरीको तेल, अदुवा, लसुन पेष्ट, बेसार, जिरा, धनिया, खुर्सानीको धुलो, नुन, गरम मसलासंग मोलेर करिब १ घण्टा राख्ने । ६. भिरमा उनेर आगोमाथि सेक्ने वा तावामा सेक्ने । ७. दिउसोको खानासंग वा सितनको रुपमा पस्कने । ८. पिरो मसला आवश्यक अनुसार फेरबदल गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चिकेन सेकुवा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बराबरी आकारमा चिकेन टुक्रा पारेको । • भिरमा उनेर आगोमाथि सेकेको/ तावामा सेकेको । • राम्रो पाकेको, नरम र रसिलो हुनु भएको । 	<p>- मासुको छाला र हड्डी रहित बनाउने ज्ञान, - मासु मोल्ने ज्ञान, - मासु सेक्ने ज्ञान ।</p> <p>चिकेनको सेकुवालाई चाहिने अवयव: चिकेन- ५०० ग्राम गरम मसला, जिरा, धनिया बेसार, खुर्सानी आधा आधा चम्चा, कागती १ दाना, तोरीको तेल- १०० मि.ली. नुन स्वाद अनुसार अदुवा र लसुन १ ठूलो चम्चा ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल, तावा आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ९ : साँदेको आलु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. तिल भुटेर पिस्ने । ४. एकैनासको आलु उसिन्ने । ५. बोक्रा ताछेर एकैनासको टुक्रा पारेर उसिन्ने । ६. प्याजलाई छिलेर टुक्रा पार्ने । ७. कराईमा तेल तताउने । ८. मेथी फुराउने, प्याजलाई हल्का फ्राई गर्ने, थोरै बेसार हाल्ने । ९. आलु मिसाउने । १०. साथै अन्य सामग्री जस्तै: खुर्सानीको धुलो, नुन, कागतीको रस, वा चुक अमिलो, पिसेको तिल हालेर मोल्ने । ११. हरियो धनिया माथिबाट छर्किने । १२. करिब आधा घण्टा मोलेर राख्ने । १३. दिउसो, बेलुकाको खाना वा सितनसंग दिने ।	अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु निर्दिष्ट कार्य (के): साँदेको आलु तयार गर्ने । मापदण्ड (स्तर): <ul style="list-style-type: none"> आलु राम्रोसंग पोकेको । आलु नटुक्रिएको । मसला राम्रोसंग मोलेको र रसिलो भएको । 	- आलु उसिन्ने प्रक्रिया, - साँद्ने प्रक्रिया सम्बन्धी ज्ञान । साँदेको आलुको लागि चाहिने अवयव: आलु- आधा किलो तोरीको तेल- २ चम्चा मेथी- १ चिम्टी तिल- २ चम्चा कागती- २ वटा नुन स्वादअनुसार बेसार, खुर्सानीको धुलो थोरै मात्रामा प्याज ५० ग्राम ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: प्रेसर कुकर, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल, फ्राईङ्ग प्यान आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १० : साँदेको सुकुटी (Sandeko Sukuti) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी दिने २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. सुकुटीलाई भिजाउने । ४. मसिनो लामो टुकामा काट्ने वा थिच्ने (भुट्ने) । ५. तेलमा तार्ने (क्रिस्मी हुने गरी) ६. अदुवा, लसुन, मसिनो लामो टुकामा काट्ने । ७. सुकुटीसंग अदुवा, लसुन, नुन, खुर्सानी, कागतीको रस हालेर मोल्ने । ८. हरियो धनिया माथिबाट छर्किने । ९. सितनसंग दिने । १०. पिरो मसला आवश्यकता अनुसार फेरबदल गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): साँदेको सुकुटी तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • लामो मसिनो गरी सुकुटी टुक्रा गरेको । • भुरुम-भुरुम हुनेगरी राम्रोसंग सुकुटी साँधेको । 	<p>- सुकुटी काट्ने वा टुक्राउने ज्ञान, - मोल्ने ज्ञान ।</p> <p>साँदेको सुकुटीको लागि चाहिने अवयव: सुकुटी- ५०० ग्राम (मसला मोलेको) अदुवा, लसुन- ३०/३० ग्राम, कागतीको रस १ ठूलो चम्चा नुन स्वादअनुसार खुर्सानीको धुलो सानो आधा चम्चा तेल तार्नको लागि हरियो धनिया सजाउनको लागि ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: फ्राईङ्ग प्यान, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, पन्यूउ स्टील बाउल, आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११ : भटमास बदाम साँधने (Bhatamas Badam)

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. भटमास पानीमा भिजाउने । ४. बोक्रा निकाल्ने । ५. पानी तर्काउने । ६. तातो तेलमा फ्राई गर्ने । ७. बदाम तातो तेलमा फ्राई गर्ने र बोक्रा निकाल्ने । ८. बदाम, भटमास मिसाएर प्याज, हरियो खुर्सानी, हरियो धनिया, नुन, कागतीको रससंग मोल्ने । ९. अलिकति लसुन, प्याज हालेर साँध्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भटमास बदाम साँध्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • राम्रो संग फ्राई भएको । • मसला समान रुपमा मिलेको । 	<p>- भटमास बदाम फ्राई गर्ने र बोक्रा निकाल्ने ज्ञान ।</p> <p>- मसला मोल्ने ज्ञान भएको ।</p> <p>भटमास बदाम साँध्नलाई चाहिने अवयव:</p> <p>बदाम- २०० ग्राम भटमास- २०० ग्राम तेल- आवश्यक मात्रामा नुन- स्वाद अनुसार हरियो खुर्सानी, प्याज-१ दाना, हरियो धनिया आवश्यक मात्रामा । लसुन- १५ ग्राम प्याज- ५ ग्राम</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल, कडाई, भाँजर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२ : आलु चिप्स (Potato Chips) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. एकनासको Size ठुलो को आलु संकलन गर्ने । ७. सफा सँग पखालेर बोक्रा टाँस्ने ८. French fry काट्ने ऋगततभच वा एकनासको Finger Size मा काटेर चिसो पानीमा डुवाउने । ९. नुन, अलि Vinegar र पानी उमाल्ने र आलु हालेर करिब ७५% पाकेपछि निकाल्ने । १०. कराहिमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा आलु हालेर सुनौलो खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने । ११. तेलवाट निकालेर तेल तर्काउने १२. हल्का नुन छर्केर तात्तातै पस्कने १३. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको) कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (कैं) फेञ्च फ्राइ तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> आलुको बोक्रा टाछेर एक नासको फिन्नार चिप्समा काटेको । नुन र भेनेगर पानीमा हाली करिब ७५% पाक्ने गरी पकाएको । सुनौलो खैरो कलर आउने गरी तेलमा दीप फ्राई गरेको । 	<p>- मास पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredient) आलु -१ कि. ग्रा. तेल - Deep fry गर्न नुन - स्वादानुार</p>

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी,चपिङ्गबोर्ड, डाडु,पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विवरण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १३ : भेजिटेवल चिल्ली (Vegetable Chilly) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. भेजिटेवल एकैनासको आकारमा काट्ने ४. आलु गाजर, काउली, सिमी उम्लिएको पानीमा हल्का उसिन्ने । ५. पानी राम्रोसंग तर्काउनी । ६. प्याज, गोलभेडा, भेडे खुर्सानी सफा गरेर एउटै नासको टुकामा काट्ने । ७. अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी मसिनो टुकामा काट्ने । ८. तेल तताएर उसिनेको तरकारी हल्का पिठोमा मोलेर फ्राई गर्ने, तेल तर्काउने । ९. थोरै तेलमा अदुवा, लसुन, प्याज, खुर्सानी भुट्ने, त्यसपछि बाकी सबै तरकारी मिसाउने नुन खुर्सानीको धुलो, केचप हालेर चलाउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सुख्खा मिसमास तरकारी तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर):</p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजिटेवल नगलेको । • ठिक्क पोकेको । • मसला राम्रोसंग मिसाएको । हेर्दा आर्कषक देखिएको । 	<p>- भेजिटेवल ब्लान्च गर्ने र काट्ने र हाफ फ्राई गर्ने सम्बन्धी ज्ञान ।</p> <p>भेजिटेवल चिल्लीको लागि चाहिने अवयव:</p> <p>गाजर- ३०० ग्राम आलु- ३०० ग्राम काउली- ३०० ग्राम सिमी- २०० ग्राम प्याज- १ वटा भेडे खुर्सानी- ५० ग्राम हरियो खुर्सानी- २ वटा अदुवा- १ चम्चा लसुन- १ चम्चा नुन- स्वाद अनुसार खुर्सानीको धुलो- १ सानो चम्चा मकैको पिठो- २०० ग्राम मैदा- १०० ग्राम केचप- ५० ग्राम तेल- आवश्यक मात्रामा</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: पिलर, कराई, भाँजर, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, स्टील बाउल, फ्राईङ्ग प्यान ।

सुरक्षा तथा सावधानी: काट्ने, पोल्ने, ग्याँस लगायतका विद्युतीय उपकरणबाट सावधानी

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

कूल समय : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य: १४ : धनिया/पुदिना चटनी (Mint Chutney) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै अवयव (Ingredients) संकलन गरेर Blende को Jug मा राख्ने । ७. Blende गरेर Puree बनाउने । ८. आवश्यकता अनुसार नून राखेर स्वाद मिलाउने । ९. अभिलेख राख्ने । १०. आवश्यक भए हरियो धनिया पनि मिसाउन सकिन्छ ।) 	<p>अवस्था (दिइएको): भान्सा कोठा, चुल्हो, भाँडा कुडाँ, आवश्यक सामग्रीहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): धनिया/पुदिना चटनी (Mint Chutney) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): रेसिपि अनुसार धनिया/पुदिना चटनी (Mint Chutney) तयार गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - मिन्ट चटनी तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयव (ingredients) - ताजा पुदिना - ५० ग्राम - सादा दही - ४ ठूलो चम्चा - हरियो खुर्सानी- १ वटा - प्याज काटेको- सानो १ वटा - लसुन काटेका २ पोटी - अदुवा काटेका - १सानो टुक्रा - जिरा पाउडर - १ चिया चम्चा - चाट मसला - १ चिया चम्चा - खुर्सानी पाउडर -१/२चिया चम्चा - नून - स्वादअनुसार - लेमनजुस- १ ठूलो चम्चा

ज्यावल तथा उपकरण : सिलौटा, Knives, Chopping Board, Blender, Spoons, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
कार्यस्थल सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

मोड्युल ४: खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कने

समय : १० घण्टा (सै) + २४ घण्टा (ब्या) = ३४ घण्टा

बर्णन (Description): यसमा खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कनेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक खाद्य तथा पेय पदार्थ बाड्ने/पस्कने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. खानाखाने ठाँउ सफा गर्ने
२. ग्लास, थाल, कचौरा, काँटा चम्चा पुच्छने ।
३. पाहुना बस्ने ठाँउ मिलाउने ।
४. अचार, मसला (कन्डीमेन्टस) सेट गर्ने ।
५. पानी तथा पेय पदार्थ सर्भ गर्ने ।
६. खाना सर्भ गर्ने ।
७. बियर सर्भ गर्ने ।
८. Soft Drink सर्भ गर्ने ।
९. स्थानिय रक्सी सर्भ गर्ने ।
१०. खाना खाई सकेको स्थान, भाँडा सफा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: खाना खाने ठाँउ सफा गर्ने (Dining Cleaning / Mise en scene) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. सरसफाईको आवश्यक सामग्रीहरू लिने । ३. माथी ceiling, भित्ता (wall) हुँदै भुईँ सफा गर्ने । ४. माथी ceiling वा ceiling fan मा भएको धुलो माकुराको जालो ceiling brush वा कुचोले सफा गर्ने । ५. भित्ता र भित्ताको सजावतको सामग्रीमा भएको धुलो दागहरू सफा गर्ने । ६. खाना खाने ठाउँमा भएको अन्य सरसामानहरूको सफाई गर्ने । जस्तै : Dinning Table, कुर्सी, र्याक, सफा गर्ने ७. भुईँ बढार्ने । ८. अनी पोछा लगाउने वा लिप्ने । 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टको खाना खाने ठाँउ (Dinning Room), आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> खानाखाने ठाँउ सफा गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u> धुलो, मैलो, दाग, फोहोर, किटाणु र दुर्गन्ध मुक्त ठाँउ भएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • सारसफाई (mise en scene) सम्बन्धी ज्ञान । • खाना खाने ठाउँमा फोहोरले हुनसक्ने हानिकार वस्तुहरूको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - कुचो, सफा टालो, बाल्टिन, ceiling brush, पोछा (mop), detergent, dettole, पानी

सुरक्षा तथा सावधानी: - Detergent र सफाई केमिकलको सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: ग्लास, थाल, कचौरा, काँटा चम्चा पुछ्नुने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ सरसफाईको आवश्यक सामग्रीको लिने</p> <p>३ पानी तताउने र भेनिगर मिसाउने वा भेनेगर नभएमा कागतीको रस प्रयोग गर्ने ।</p> <p>४ ग्लास, काँटा, चम्चा भेनिगर पानीमा दुवाउने र सफा टालोले पुछ्नुने ।</p> <p>५ ग्लासलाई वफाउने वा भिजाउने र सफा टालोले पुछ्नुने, सफा गर्दा नाङ्गो हातले नछ्नुने ।</p> <p>६ प्लेट,कचौरालाई सफा टालोले पुछ्नुने र पुच्छदा खाली हातले प्लेटको मध्य भागमा नछ्नुने ।</p> <p>७ सफा गरेको सरसामानहरू सम्बन्धित ठाउँमा राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): होमस्टेको खान खुवाने ठाउँ, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ग्लास,थाल, कचौरा, काँटा चम्चा पुछ्नुने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> धुलो, मैलो,दाग,फोहोर, दुर्गन्ध मुक्त भै सामानहरू चम्केको वा टल्केको । 	<ul style="list-style-type: none"> सारसफाई (mise en place) सम्बन्धी ज्ञान । ग्लास,काँटा,चम्चा, प्लेट,कचौरा समाल्नेर प्रयोग गर्ने तरिका (Handling Techniques) सम्बन्धी ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सफा कपडा, बाल्टिन, भेनिगर, पानी, कागतिको रस

सुरक्षा तथा सावधानी: सम्भावित टुटफुट र चोट पटकबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: पाहुना बस्ने ठाँउ मिलाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पस्कन लागेको मेनु अथवा खानको जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने</p> <p>३ Table मा table cloth छोप्ने वा table mat मिलाएर राख्ने र ढाक्ने</p> <p>४ Dinning table का कुर्सी मिलाउने ; विपरित दिशाको कुर्सी एकअर्काको सिधा मिलाउने ।</p> <p>५ table बिचमा फूल दानी र नुन मरिचको सेट राख्ने .</p> <p>६ चम्चा,चक्कु खान बस्ने ठाँउको दाहिनेमा र टेबलको छेउको २ ईन्च जति माथी राख्ने; चक्कुको धार देब्रे फर्काउने ।</p> <p>७ काँटा पाहुनाको देब्रे पट्टि राख्ने ।</p> <p>८ पानी ग्लास चक्कु चम्चाको सिरानामा राख्ने ।</p> <p>९ काँटा र चम्चाको बीचमा कम्तिमा १२ ईन्च वा एउटा प्लेट अटाउने ठाउँ छोड्ने</p> <p>१० Dinning Table नभएको अवस्थामा चकटी, वा सुकुल मान्द्र ओछ्याउने ।</p> <p>११ पिउने पानी ग्लासमा राख्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> होमस्टेको खान खुवाने ठाउँ (Dinning Room) सफा गरिसके पछी , पाहुनालाई खान खुवाउनु अगाडी</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> पाहुना बस्ने ठाँउ मिलाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u> पाहुना बस्ने ठाउँ सफा, दुर्गन्ध मुक्त र आकर्षक भएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • मेनुको ज्ञान । • Table Set-up सम्बन्धी ज्ञान • ग्लास, काँटा, चम्चा, प्लेट, कचौरा सम्हालेर प्रयोग गर्ने तरिका (Handling techniques) ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - सफा काँटा, चम्चा, चक्कु, फूलदानी (flower vase), नुन मरिचको सेट (cruet set), slip cloth, table cloth, multon or table mat, water Jug, करुवा, चकटी, सुकुल

सुरक्षा तथा सावधानी: - समान खस्ने, चर्कन, टुट्ने, फुट्ने बाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : १ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: अचार, मसला (कन्डीमेन्टस) सेट गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पस्कन लागेको मेनुको जानकारी लिने</p> <p>२ मेनु अनुरूप जाने कन्डीमेन्ट्स ठिक राख्ने । जस्तै: अचार, सस, नुन मरिच सेट ।</p> <p>३ अचार, सस (कन्डीमेन्टस) सेट सफा गर्ने ।</p> <p>४ आवश्यक अनुसार भर्ने</p> <p>५ dinning table को विचमा राख्ने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> अचार, मसला (कन्डी मेन्टस) सेट गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u> सहि समयमा स्वच्छ र सफा कन्डीमेन्टस दिएको ।</p>	<p>खाना अनुरूप साथ जाने बस्तुको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: कन्डीमेन्ट्स सेट, नुन, मसला, अचार ।

सुरक्षा तथा सावधानी: सडे-गलेको, कहिएको, मिती नाघेको ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: पानी तथा पेय पदार्थ सभ गर्न । (Water and other Beverage Service)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पाहुनालाई बसाउने ।</p> <p>२ पाहुनालाई मेनु प्रस्तुत गर्ने ।</p> <p>३ पाहुनाको अनुरूप पानी तथा पेय पदार्थको अर्डर लिने ।</p> <p>४ सफा पानी जग/करुवामा ठिक पर्ने, वा अन्य सिलबन्दी पेय पदार्थ भएमा सफा किस्तीमा राख्ने:आवश्यकता अनुसार ग्लास राख्ने ।</p> <p>५ आवश्यक वस्तुको साथ सिष्टाचार रुपमा प्रस्तुत हुने ।</p> <p>६ सफा ग्लास किस्ती (tray) बाट पाहुनाको दाहिनेबाट दाहिने पर्ने गरी राख्ने ।</p> <p>७ पाहुनाको दाहिनेबाट नै पानी जग वा करुवाबाट नपोखिने गरी विस्तारै ग्लास मा राख्ने वा भर्ने ।</p> <p>८ सिलबन्दी पानी/पेय पदार्थ भएमा पाहुनाको अगाडी नै सिल खोल्ने अनी सभ गर्न ।</p> <p>९ पानी/पेय पदार्थ भएमा पाहुनाको अगाडी नै सिल खोल्ने अनी सभ गर्न र आधा ईन्च नभर्ने गरी सभ गर्न ।</p> <p>१० सिलबन्दी पानी/पेय पदार्थ सभ गरेर बाँकी भएमा त्यसलाई पाहुनाको अगाडी ब्राण्ड फर्काएर राख्ने ।</p> <p>११ आवश्यक अनुसार पुन : पानी र पेय पदार्थ सभ गर्ने ।</p> <p>१२ सभ गरेको ग्लास आवश्यक नभएमा dinning table बाट हटाउने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): खाना सभ गर्दा वा कुनै पेय पदार्थको अनुरोध आएमा</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पानी तथा पेय सभ गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • किस्तीको सन्तुलन मिलाई नपोखिने गरी सभ गरेको । • ग्लास सफा र दाग नभएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • Tray Handling को ज्ञान । • पानी/ पेय पदार्थको ज्ञान • बोटलबाट ग्लासमा खन्याउने ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - पानी जग, करुवा, ग्लास, किस्ती (tray)

सुरक्षा तथा सावधानी: - किस्तीको सन्तुलित प्रयोग गर्ने, पेय पदार्थको मिति नाघेको ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : २ घण्टा
व्यावहारिक : ४ घण्टा
कूल समय : ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: खाना सभ गर्न । (Food Service)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पाहुनालाई बसाउने ।</p> <p>२ पाहुनालाई खानको मेनु सिष्ट रुपमा प्रस्तुत गर्ने र केही समय मेनु पढनुलाई दिने ।</p> <p>३ पाहुनाको अनुरोध अनुरूप अडर लिने र भान्छामा बनाउन लगाउने ।</p> <p>४ खाना खाने ठाउँ तयार पर्ने र पानी र पेय पदार्थ सभ गर्ने ।</p> <p>५ मेनु अनुरूप जाने अचार (कन्डीमेनटस्) ठिक पारी table को बिचमा राखिने ।</p> <p>६ तयार भएको खाना पाहुनाको दाहिने बाट अगाडी सभ गर्ने ।</p> <p>७ पुन : पानी थप गर्नु परेमा गरिदिने र खानाको आनन्द लिन सिष्ट रुपमा अनुरोध गर्ने ।</p> <p>८ खाना थाप गर्नु (Platter) प्लेटको नजिक लगेर पस्किने ।</p> <p>९ प्रयोग भई सकेको र नचाहिने प्लेटको नजिक लगेर पस्किने, काँटा, चम्चा हटाउन सिष्ट रुपमा अनुरोध गर्ने र त्यहाँ बाटा हटाउने ।</p> <p>१० टेबलमा पोखएको खानाहरु पाहुनाको दायाँ-बायाँ बाट सफा टालो बाटा पुछ्ने र सँगै लिएर आएको सानो प्लेटमा भानै अनी मगकत दप्ल मा राखिदिने ।</p> <p>११ पाहुना सबै dinning बाट उठिसके पछि पानीको ग्लास हटाइदिने ।</p> <p>१२ फेरी आर्के पहुनाको समुहलाई खान खाने ठाँउ तयार गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टेको खान खुवाउने ठाँउ (Dinning Room)</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): खाना सभ गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वच्छ सफा अनी नपोखिने गरी सभ गरेको । • मेनु अनुसार क्रमबद्ध रुपमा सभ गरेको । • खानाको प्रकृती अनुसार र माग अनुसार तातो, चिसो सभ गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • मेनुको ज्ञान • सर्भिसका नियम • क्रमबद्ध रुपमा मेनु सभ गर्ने ज्ञान (Service Sequence) • Platter to plate service • American service

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - काँटा, चम्चा, प्लेट, ग्लास, किस्ती, जग, करुवा, थाल, प्लेट, कचौरा ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - पोखिनबाट जोगाउने, बिषदी खान ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: बियर सर्भ गर्ने । (Beer Service)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पाहुनालाई बसाउने ।</p> <p>२ चिसो बियर र ग्लास किस्तीमा लिने र पाहुनाबाट सर्भ गर्न दायाँबाट स्वीकृती लिने ।</p> <p>३ आवश्यक भएमा बियर बिस्तारै खोल्ने</p> <p>४ बियर ग्लासलाई ४५ डिग्रीमा ढल्काएर बिस्तारै भर्ने र आधि भरे पछि ग्लासलाई सिधा पार्ने र फिजलाई कम हुन फेरी ग्लास भर्ने ।</p> <p>५ पाहुनाको दायाँबाट ग्लास दाहिने पार्ने गरी राख्ने ।</p> <p>६ बियर बोटलमा बाकी भएमा बोटलको ब्राण्ड पाहुनाको अगाडी पार्ने गरी राख्ने ।</p> <p>७ पाहुनालाई रमाइलो पलको कामना गर्ने ।</p> <p>८ बियर पुन भरिदिनको लागि ख्याल गर्ने र आवश्यक भएमा फेरि भर्ने ।</p> <p>९ अनावश्यक खाली ग्लास, बोटल हटाउने र थप बियरको लागि सोध्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> बियरको अडर आएको</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> बियर सर्भ गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सफा बियर ग्लासमा चिसो (4°C to 6°C) गोब्लेट, बियर मग, पिल्सनर ग्लासमा सर्भ गरेको । • ग्लासको माथी एक भागमा बियरको फिज आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • बियरको ज्ञान • बियर/ रक्सी सर्भ गर्दा आपनाउनु पर्ने दायित्वको ज्ञान (Responsible Alcohol Service)

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - किस्ती, बियर ग्लास, बोटल ओपनर

सुरक्षा तथा सावधानी: - खसेर टुट फुट हुने र चोट पटकको सावधानी अपनाउने ।
पाहुना बियरले मात्तिन सक्ने बारे ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: हल्का पेय पदार्थ सर्भ गर्ने । (Service for Soft Drink)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पाहुनलाई बसाउने ।</p> <p>२ निर्देशन प्राप्त गर्ने । (ब्राण्ड, संख्या, ताजा, चिसो)</p> <p>३ आवश्यक ग्लास र अन्य सामग्री किस्तीमा मिलाने र पाहुनाबाट सर्भ गर्न दाँयाबाट स्विकृती लिने ।</p> <p>४ आवश्यक भएमा बिस्चारे खोल्ने ।</p> <p>५ यदि ग्यास भएको पेय हो भने ग्लासलाई सिधा पार्ने र फिजलाई कम हुन दिने र फेरी ग्लास भरिदिने ।</p> <p>६ पाहुनाको दायाँबाट ग्लास दाहिने पार्ने गरी राख्ने ।</p> <p>७ बोटलमा बाकी भएमा बोटलको ब्राण्ड पाहुनाको अगाडी पार्ने गरी राख्ने ।</p> <p>८ पाहुनालाई रमाइलो पलको कामना गर्ने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक आमाग्रीहरू ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> . हल्कापेय पदार्थ सर्भ गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ग्लासमा आकर्षक रूपमा सजाएमा सर्भ गरेको । • पेय पदार्थको प्रकृती अनुसार वा पाहुनाको रुची अनुसार सर्भ गरेको । • पेय पदार्थको प्रकृती अनुसारका ग्लासमा सर्भ गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • Soft Drink प्रकार र प्रकृती को ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - किस्ती, ग्लासहरू, ओपनर ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - खसेर टुट फुट हुन र चोट पटकको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ९: स्थानिय रक्सी सर्भ गर्ने । (Service for local Alcoholic beverage)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पाहुनालाई बसाउने ।</p> <p>२ निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>३ आवश्यक ग्लास र अन्य आवश्यक स्थानीय परम्परा अनुसारक सामग्री किस्तीमा मिलाने र पाहुनाबाट सर्भ गर्न दायाँबाट स्विकृती लिने ।</p> <p>४ पाहुनाको दायाँबाट ग्लास वा परम्परा अनुसारको ग्लास दाहिने पर्ने गरी राखीदिने ।</p> <p>५ ग्लास, पाला, कचौरामा वा स्थानीय चलनचल्ती अनुसारको भाडामा स्थानीय रक्सीको बिस्तारै भर्ने ।</p> <p>६ पाहुनालाई रमाइलो पलको कामना गर्ने र आवश्यक भएमा फेरि भरीदिने ।</p> <p>७ अनावश्यक खाली ग्लास हटाउने र थपको लागि सोध्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक आमाग्रीहरू ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> स्थानिय रक्सी सर्भ गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u> सफामा आकर्षक तरिकाले स्थानीय रक्सी परम्परा अनुसार सर्भ गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानीय रक्सीमो ज्ञान • स्थानीय रक्सी मौलिक परम्परा अनुसार सर्भ गर्ने तरिकाको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ग्लास, कचौरा, पाला, अन्टी, सोमा, तामाको तुम्बा मग, जग

सुरक्षा तथा सावधानी: खसेर टुट फुट हुने र चोट पटकको लाग्न सक्नेस पाहुना मात्तिन सक्ने, मातिपर अप्रिय घटना हुन सक्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : २ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: खाना खाई सकेको स्थान, भाँडा सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ पाहुनाको खाना नास्ता खाई सकिएको पुष्टी गर्ने ।</p> <p>२ जुठो प्लेट, थाल, काटा, चम्चा, ग्लास उठाएर भाँडा मखाल्ने ठाँउमा राख्ने ।</p> <p>३ table मा भएको अन्य समान छ भने हताउने र सम्बन्धीत ठाँउमा राख्ने ।</p> <p>४ एउटा सानो प्लेट र सफा टालो लिने ।</p> <p>५ टालोको साहायताले खाना खाएको स्थान पुच्छने र फोहर सानो प्लेटमा झार्ने र dust bin मा राख्ने ।</p> <p>६ खान खाने स्थान डेटोल पानीले सफा गर्ने वा लितपोत गर्ने ।</p> <p>७ राम्ररी साबुन पानीले हात धुने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक आमाग्रीहरू ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> खाना खाई सकेको स्थान, भाँडा सफा गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पाहुना खान खाई उठिसकेको केही समयमै सफा भएको । किटाणु मुक्त भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> table सफाईको ज्ञान पोखिएको खान उठाउने ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सानो प्लेट, टालो, डिटोल

सुरक्षा तथा सावधानी: सरसामान खस्ने फुट्ने

मोड्युल ५: सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा)

समय : ६ घण्टा (सै) + २६ घण्टा (ब्या) = ३२ घण्टा

बर्णन (Description): यसमा सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा) गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक सरसफाई तथा सजावट (साजसज्जा) गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
२. सार्वजनिक स्थलको सरसफाई/सजावट गर्ने ।
३. पाहुना कोठाको सरसफाई/सजावट गर्ने ।
४. भान्साको सरसफाई/सजावट गर्ने ।
५. बाथरुम/ट्याइलेटको सरसफाई गर्ने ।
६. ओच्छ्यान (बेड) मिलाउने ।
७. गार्डेन सरसफाई तथा व्यवस्थापन गर्ने ।
८. कुहिने फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने ।
९. नकुहिने फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने ।
१०. सरसफाईमा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरु भन्डारण गर्ने ।
११. फर्निचर तथा भांडाकुडां सफा, पलिस गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. दांत सधै माभ्ने । ३. कपाल छोटो पारेर काट्ने । ४. आकर्षक व्यक्तित्वको लागि पुरुष वर्गले जुंगा दारी मिलाएर काट्ने, महिला वर्गले राम्रो संग कपाल कोरी बाटी गर्ने । ५. दिनदिनै नुहाउने । ६. दैनिक भित्री पोशाक परिवर्तन गर्ने । ७. नङ्ग छोटो पारेर काट्ने । ८. आभुषणको कम प्रयोग गर्ने । ९. सफा पहिरन लगाई सुविधाजनक जुत्ता लगाउने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • दैनिक दांत माभ्नेको, • कपाल छोटो भएको • दिनदिनै नुहाएको • सफा पहिरन भएको 	<p>व्यक्तिगत सरसफाई</p> <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत सरसफाईको परिभाषा आवश्यकता तथा महत्व । • गुमिङ्ग सम्बन्धि जानकारी । • सरसफाई सामग्रीको प्रयोग र तिनीहरूको काम सम्बन्धि जानकारी ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: दांत माभ्ने ब्रस, मंजन, काईलो, तेल, धागो, दाही काट्ने मेशिन, साबुन, स्याम्पु, पानी, तैलिया, फेर्ने लुगा, बाथरुम, अत्तर, नङ्ग काट्ने, जुत्ता मोजा, याप्रोन ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - आफुले प्रयोग गरेको अत्तरबाट पाहुनालाई पर्ने असर दाही काट्ने मेशिनबाट हुन सक्ने असर

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: सार्वजनिक स्थलको सरसफाई गर्ने (Public Area cleaning) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कोठा बाहिर सफा गर्ने । ३. भ्याल ढोका, भ्याङ्ग सफा गर्ने । ४. जनसाधारण जाने ठाउँ वा पब्लिक कमन ठाउँ सफा राख्ने । ५. खाना खाने ठाउँ (होमस्टेको हकमा भान्सा घर) सफा राख्ने । ६. बरण्डा, बार्दली, बैठक कोठा सफा गर्ने । ७. बगैँचा आगन सफा गर्ने । महिनाको एक पटक गरिने सफाई ८. कुना काप्चाको फोहोर, माकुराको जालो हटाउने, होमस्टेमा सार्वजनिक स्थलमा प्रयोग हुने कपडाहरूको आवश्यक अनुकूल परिवर्तन र सफाई गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सार्वजनिक स्थलको सरसफाई गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> जनसाधारण जाने ठाउँ सफा भएको । खाना खाने कोठा, भान्सा कोठा सफा भएको । बरण्डा, बार्दलि, बैठक कोठा सफा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> सरसफाईको सिद्धान्त बारे ज्ञान सरसफाईको प्रकार बारे ज्ञान सरसफाईको विधि बारे ज्ञान सरसफाईको लागि चाहिने सामग्री

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - सफा गर्ने एजेन्टहरू, ब्रस, कुँचो, डस्टफ्यान, डस्टविन, डस्टर, डसट पाय्न, मग, कोलिन, पत्रिका, ग्लोभ, भ्याङ्ग ।

सुरक्षा तथा सावधानी: सफा गर्ने एजेन्टसंग सावधानी अपनाउने ।
सफा गर्ने सामग्रीसंग सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: पाहुना कोठा सफा गर्ने (Bed Room Cleaning) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी गराउने २. कोठा सफा गर्ने (कार्पेट, राडी, सुकुल) ३. कोठाको ढोका देखि ढोका सम्मै सफा गर्ने ४. सिसाको भ्याल कोलिनले सफा गर्ने । ५. भुई बढार्ने, भ्याकुम लगाउने । ६. कांठको फर्निचर (सफा कपडाले पुछ्ने) । ७. बेडको तकिया, डस्ना, तथा सिरक निकाल्ने तथा परिवर्तन गर्ने । ८. सिरकको खोल, सिरानिको खोल परिवर्तन गर्ने । ९. खाट मिलाउने, विछ्यौना तयार गर्ने । पाहुना कोठामा भएको Content सामग्री र Supplies आपूर्ति सफा गर्ने र चाहे बमोजिम परिवर्तन गर्ने । १०. लस्ट र फाउण्ड रिपोर्ट गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पाहुना कोठाको सरसफाई गर्ने</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • कोठा सफा भएको । • विछ्यौना सफा गरी तयार गरेको । • कोठाको सरसफाई सुची अनुसार दैनिक रुपमा गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • कोठा सफा गर्ने ज्ञान • विछ्यौना मिलाउने तरिकाको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - कुंचो, डस्टर, ब्रस, डस्टविन, डस्टफ्यान, डिसईन्फेक्टायन्ट (Dettol, Phenol), ग्रिन प्याड, सर्फ, स्पन्ज, ट्वाईलेट ब्रस, बाल्टीन, केमिकल (Harpic), पलङ्ग, डस्ना, तन्ना, तकिया र खोल, कम्बल ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - केमिकलको प्रयोगमा सावधानि ।
डिसईन्फेक्टायन्ट प्रयोगमा सावधानि ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: भान्छाको सरसफाई तथा भण्डारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. खाना पकाउने, राख्ने, ईक्युपमेन्ट राम्रोसंग सफा गर्ने । ३. खानाहरू सधैं छोपेर राख्ने । ४. चिसो खाना १० डिग्रीभन्दा तल तापक्रममा राख्ने । तातो खाना ७५ डिग्री माथि राख्ने । (३० डिग्री देखि ७० डिग्री तापक्रममा व्याक्टेरिया धेरै उत्पादन हुन्छन् ।) ५. फ्रिजमा पाकेका खाना र ताजा सामग्री माथि तल गरेर राख्ने । ६. छिट्टै विग्रने सामानहरू मासु, अण्डा, तरकारी फ्रिजमा राख्ने । ७. बङ्गुरको मासु राम्रो संग पकाउने । ८. साग सब्जीलाई पोटास पानिमा डुबाउने । ९. खाना तयार गर्ने र पकाउने ठाउ सफा राख्ने । १०. डष्टविन छोप्ने र नियमित सफा राख्ने । ११. हात धुने र सब्जी पखाल्ने सिंक छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्ने । १२. भुईँ दिनहु सफा राख्ने । १३. भित्ता, ढोका तथा भ्याल साबुन पानीले धोई सुख्खा राख्ने । १४. काम गर्ने टेबल काम सकेपछि साबुन पानीले धोई सुख्खा राख्ने । १५. क्याटलगको निर्देशन अनुसार मेसिनरी औजार तथा सामानहरू सफा गर्ने । १६. खाना बनाउने औजार काम सकेपछि धोई सुख्खा राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भान्छाको सरसफाई तथा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • हाउसकिपिङ्ग र हस्पिटालिटीको मापदण्ड अनुसार दैनिक भान्छा घरको सरसफाई भएको । • सबै ईक्युपमेन्टलाई प्रयोग गरेपछि सफा गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • भान्छामा प्रयोग हुने साना तथा ठुला ईक्युपमेन्ट सम्बन्धी प्रयाप्त ज्ञान । साथै तिनीहरूको सरसफाई कसरी कति पटक गर्नु पर्ने बारेमा जानकारी

<p>१७. कटिंग बोर्ड, कटलरी र भांडाकुंडा काम सकेपछि धोई सुख्खा राख्ने ।</p> <p>१८. रेफ्रिजेरेटर सफा राख्ने ।</p> <p>१९. काम सकिए पछि डस्टविन साबुन पानीले धोएर धोप्टाउने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - साबुन पानी, डस्टर, कोलिन, मप, केमिकल (Causatic soda), सर्फ

सुरक्षा तथा सावधानी: ईलेक्ट्रिक ईक्युपमेन्टहरुबाट हुने दुर्घटना र क्षतिको सुरक्षा र सावधानीहरु ।
केमिकलको प्रयोग गर्दा माक्स र पन्जाको प्रयोग
चिल्ला तरल पदार्थ पोखिएमा छिट्टै सफाई गर्नुपर्छ ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि
कूल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: बाथरुम ट्वाइलेटको सफाई गर्ने (Bathroom /Toilet Cleaning) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. बाथरुम जांच गर्ने । ३. केमिकलको प्रयोग प्यानमा वा कमोडमा गर्ने (हर्पिक, स्यानीफेस) । ४. वास बेसिन, भित्ता, बाथटप, सावर साबुनपानी सर्फ पानीले ईस्पोन्ज प्रयोग गरि सफा गर्ने । ५. कमोड प्यानमा ट्वाइलेट ब्रस प्रयोग गरि सफा गर्ने । ६. भुईमा पनि साबुन पानी सर्फ पानिको प्रयोग गरि सफा गर्ने र डिस ईन्फेक्टेन्टको प्रयोग गर्ने । डस्टविन पनि सफा गर्ने । ७. बाथरुममा प्रयोग गर्ने कपडा (लिनेन) परिवर्तन गर्ने । ८. नुहाउने साबुन, ब्रस, सेम्पो सबै नया राख्ने । ९. बाथरुम सुख्खा हुने गरि पुछ्ने । १०. ट्वाइलेट पेपर राख्ने । ११. तौलिया परिवर्तन गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): बाथरुम ट्वाइलेटको सफाई गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाथरुम सफा भएको र सुगन्धित वास्ना आउको । • बाथरुम सफा गरेपछि सुख्खा भएको । • पाहुनाको लागि नया सामग्री (साबुन, सेम्पो, ब्रस, तौलिया) राखेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • बाथरुम सफाईको तरिका बारे • केमिकल प्रयोग बारे ज्ञान • डस्टविन सफा गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - केमिकल, ब्रस, डस्टर, डिस्ईन्फेक्टेन्ट, साबुन पानी, ट्वाइलेट पेपर, तौलिया, नुहाउने साबुन, सेम्पो, बाल्टिन, ईस्पोन्ज आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - केमिकलको प्रयोग गर्दा माक्सको अनिवार्य रुपमा प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: बेड बनाउने (Bed Making) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. बेड बनाउन चाहिने सामान तयार पार्ने (सफा तन्ना, तकिंयाको खोल, डस्नाको खोल, सिरक, कम्बल) ३. फोहोर तन्ना, तकिंयाको खोल सबै निकालेर टक्काउने (पाहुनको सामान अड्किएको हुनसक्छ) । ४. डस्नामा मैलो अथवा दाग जांच गर्ने । ५. विछ्यौनामा तन्ना सुल्टोपारी माथि पारेर हाल्ने र तलमाथि कस्ने र माईटर कभर बनाई चारैतिर कस्ने । ६. दोस्रो तन्ना उल्टापट्टि माथि पारेर हाल्ने र त्यसपछि कम्बल हालेर कस्ने । ७. विछ्यौनाको ठिक सेन्टर पारेर तकिंया हाल्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): बेड बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रयोग भएका लेलेनहरू बेडबाट हटाएको । • भाईटर कर्नर बनाएको । • सिरानीको खोल फेरेको । 	<p>बेड बनाउने तरिका</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व • क्रमबद्ध • प्रयोग भएका लेलेनहरू पट्याउने विधि • भाईटर कर्नर आकारमा पट्याउने तरिका • तकिंयाको खोल फेर्दा अपनाउनु पर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - तन्ना, तकिंयाको खोल, डस्नाको खोल, कम्बल, सिरक, लण्डी व्याग

सुरक्षा तथा सावधानी: - सिरानी र डस्नाको खोल फेर्न जान्नु पर्छ ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: गार्डेनको सरसफाई तथा व्यवस्थापन गर्ने (Garden Cleaning and Management) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामानहरू जम्मा गर्ने (कुटो, कोदालो, हसिया, खरेटो, पानी हाल्ने भाँडो) ३. नियमित फुल, बोट विरुवामा पानी हाल्ने । ४. फुल, बोट विरुवामा भारपात उखल्ने । ५. कम्पोष्ट मल प्रयोग गर्ने । ६. गोडमेल हप्तामा एकचोटी वा आवश्यकता अनुसार गर्ने । ७. आवश्यकता अनुसार मल प्रयोग गर्ने । ८. नयाँ विरुवा ल्याएको अभिलेख राख्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कुटो, कोदालो, हसिया, खरेटो, पानी हाल्ने भाँडो</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गार्डेनको सरसफाई तथा व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • नियमित फुल फुलेको • भारपात नभएको 	<ul style="list-style-type: none"> • विरुवा सम्बन्धि ज्ञान • मल, गोडमेलको तरिकाको जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - कुटो, कोदालो, हसिया, खरेटो, पानी हाल्ने भाँडो

सुरक्षा तथा सावधानी: - औजार चलाउँदा तथा विषाधिको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: कुहिने फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने (Compostable Garbage Management) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. कम्पोष्टेबल गाव्नेज अलग छुट्याएर एक ठाउँमा राख्ने । ३. कम्पोष्ट बनाउनको लागि खाडल बनाउने । ४. संकलित गाव्नेज फोहरलाई कम्पोष्ट बनाउन खाडलमा लगेर हाल्ने । ५. कुहिने फोहोर हालिसकेपछि माथिबाट हल्का माटोले पुर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कम्पोष्ट मलको गाव्नेज ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कम्पोष्टेबल गाव्नेजको व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • गाव्नेजलाई कम्पोष्ट बनाउन खाडलमा हाली माथिबाट माटोले हल्का पुरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • कुहिने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान • फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका • कुहिने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - गाव्नेज व्याग, रबर पन्जा, मास्क, खाल्टो ।

सुरक्षा तथा सावधानी: मास्क पन्जा र सेफ्टी बूट लगाउने
गाव्नेज संकलन गरि सकेपछि साबुन पानीले शरिर धुने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ९: नकुहिने फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने (Decompostable Garbage Management) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. कुहिने फोहोर एक ठाउँमा जम्मा गर्ने</p> <p>३. उक्त फोहोरमा कुनै महत्वपूर्ण वस्तु छुटेको छ कि चेक गर्ने ।</p> <p>४. फोहोरलाई रिसाईकल गर्न मिल्ने भए रिसाईकल गर्न तोकिएको ठाउँमा लगेर राख्ने नत्र अरु फोहोर छुट्टै तोकिएको ठाउँमा राख्ने ।</p> <p>५. नकुहिने फोहोरमा प्लाष्टिक, बोतल, क्यान, सिसा आदी एक ठाउँमा संकलन गर्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> नकुहिने फोहोर ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> नकुहिने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u> छुटेको वस्तु चेक गरि नकुहिने फोहोर राख्ने तोकिएको ठाउँमा राखेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • नकुहिने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका । • नकुहिने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने जानकारी ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - फोहोर राख्ने व्याग, रबर पन्जा, मास्क ।

सुरक्षा तथा सावधानी: मास्क पन्जा र सेफ्टी बुट लगाउने
गर्वेज संकलन गरि सकेपछि साबुन पानीले शरिर धुने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: सरसफाईमा प्रयोग गर्ने सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने (Cleaning Material Storing)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>६. आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्ने ।</p> <p>७. सरसफाईको लागि प्रयोग हुने सबै सामान एक ठाउँमा जम्मा गर्ने ।</p> <p>८. दराज, स्टोर, च्याक आदि सामान अनुसार भण्डारण गर्न प्रयोग गर्ने ।</p> <p>९. FIFO तरिका अपनाउने ।</p> <p>१०. केमिकल र तरल पदार्थ छुट्टै ठाउँमा राख्ने ।</p> <p>११. गरुङ्गो सामानहरुलाई च्याकको तल्लो भागमा राख्ने ।</p> <p>१२. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने।</p> <p>१३. भण्डारको सरसफाईमा ध्यान दिन र भण्डार कोठा चिसो हुन नदिने ।</p> <p>१४. FIFO (First In First Out) पहिलो स्टोर गरेको पहिला प्रयोग गर्ने पद्धिती अपनाउने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> सर सफाईमा प्रयोग गर्ने सामाग्रीहरु</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> सरसफाईमा प्रयोग गर्ने सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सामाग्री मिलाएर भण्डारण गरेको । भण्डारमा कार्य सम्पादन अभिलेखको राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> सरसफाईमा प्रयोग गर्ने सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने तरिका कार्य सम्पादन अभिलेखबारे ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: - सरसफाईमा प्रयोग गर्ने सामाग्रीहरु - केमिकलहरु, पन्जा, सर्फ, साबुन, डस्टर, कुचो, डस्ट पाय्न, कोलिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी: भण्डारण गर्दा सामाग्री मिलाउँदा ध्यान पुराउने ।

उचाईमा भएको सामाग्री भिक्दा भन्ज्याङ्गको प्रयोग गर्ने र सावधानी अपनाउने केमिकलहरुलाई अरु सामाग्रीबाट सुरक्षित राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यावहारिक : ३ घण्टा
कूल समय : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ११: फर्निचर तथा भांडाकुडां सफा गर्ने, पलिस गर्ने । (Cleaning & Polishing of Furniture Metal) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्ने । २. काठको फर्निचरको धुलो पुस्ने । ३. साबुन पानीको फिजले स्पोज लगाएर पुस्ने । ४. सफा पानीले पुस्ने र सुख्खा बनाउने । ५. म्यानसन पलिस लगाई डस्टरले घोट्ने (सनमाईकाको फर्निचरलाई पुस्ने मात्र) ६. पलाष्टिकको फर्निचरलाई साबुन पानीले धुने र दाग भएमा ग्रिन प्याडले घोट्ने र Mansion पलिस लगाई टल्काउने । ७. तामा र पितलको भांडा कुंडा, भ्याल ढोकाको ट्याण्डललाई साबुन पानीको फिजले पुस्ने र पानीले धुने । साथै ब्रासो लगाई मज्जाले घोट्ने र टल्काउने ८. चाँदिको भांडा कुंडालाई सिल्भोले पलिस गर्ने 	<p>अवस्था (दिइएको): होम स्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): फर्निचर तथा भांडाकुडां सफा, पलिस गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • फर्निचरमा ब्रासो, म्योन्शन पलिसको दाग नदसेको । • फर्निचर र भांडाकुंडा तथा सजावटका गमलाहरू टल्किएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • पलिस लगाउने तरिका • सफा गर्ने तरिका

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - फर्निचर, परम्परागत भांडाकुंडा, भ्याल ढोकाको ट्याण्डल, ब्रासो, म्यानसन, म्यानसन सिल्भो, साबुन पानी, डस्टर, बाल्टिन, ग्रिन प्याड

सुरक्षा तथा सावधानी: पलिस लगाउँदा पन्जाको प्रयोग अनिर्वाय काठलाई धेरै पानीले नभिजाउन

मोड्युल ६: मनोरन्जनात्मक तथा साँस्कृतिक गतिविधि सञ्चालन

समय : ६ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

बर्णन (Description): यसमा मनोरन्जनात्मक तथा साँस्कृतिक गतिविधि सञ्चालन गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक मनोरन्जनात्मक तथा साँस्कृतिक गतिविधि सञ्चालन गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. स्थानीय साँस्कृतिक कार्यक्रम तयारी गर्ने ।
२. स्थानीय साँस्कृतीक चाडपर्वमा पाहुनाहरुलाई सहभागी गराउने ।
३. स्थानीय सम्पदा तथा स्रोतहरुको अवलोकन भ्रमण गराउने ।
४. स्थानीय साँस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन तथा संस्कारको आदान प्रदान गर्ने ।
५. स्थानीय कृषि सम्बन्धि कृयाकलापमा पाहुनाहरुलाई सहभागी गराउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: स्थानिय साँस्कृतिक कार्यक्रम तयारी गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. साँस्कृतिक समुहलाई तयारी गराउने । २. बाध्यबादनका सामग्रीहरू तयारी गर्ने । ३. कार्यक्रम गर्ने स्थान तय तथा व्यवस्थित गर्ने/सजाउने । ४. स्थानिय संस्कृति अनुसारको पोषक लगाउने । ५. कार्यक्रमको लागि हल सर सफाई, कुर्चि तथा बाध्यबादन सामग्री तयार गर्ने । ६. उदघोषकलाई कार्यक्रम बनाउन लगाउने । ७. विजुली, पावर सप्लाईलाई व्यवस्थित गरी साउण्ड बक्स, माईक चेक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): स्थानिय साँस्कृतिक कार्यक्रम तयारी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • साँस्कृतिक समुह समय मै तयारी गरिएको । • तोकिएको स्थान तथा बाध्यबादनका सामग्रीहरूको पर्याप्त व्यवस्थापन भएको । • माईक र साउण्ड बक्स व्यवस्थित भएको । • स्थान अनुसारको मौलिककतामा आधारित कार्यक्रम गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानिय संस्कृति सम्बन्धि जानकारी • बाध्यबादन सामग्रीहरू र प्रयोको ज्ञान । • स्थानिय संस्कृति अनुसारको पोषक सम्बन्धि जानकारी • कार्यक्रम गर्ने स्थान तय तथा व्यवस्थित गर्ने ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - भेषभुषा, गर गहना , स्थानिय बाध्यबादन सामग्रीहरू, विजुली, साउण्ड बक्स, माईक

सुरक्षा तथा सावधानी: - कार्यक्रम स्थल सुरक्षित र व्यवस्थित राखिएको ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: स्थानिय साँस्कृतिक चाडपर्वमा पाहुनालाई सहभागी गराउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. चाडपर्वको महत्व, उद्देश्य, विशेषता बारे जानकारी दिने</p> <p>२. चाडपर्वमा गर्नु पर्ने रीति, संस्कार र गर्न हुने नहुने कुराको बारेमा जानकारी गराउने ।</p> <p>३. हरेक पाहुनालाई उनीहरूको रुची अनुसार कार्यक्रममा सहभागी गराउने ।</p> <p>४. पाहुनालाई बढी टिप्स दिन बाध्य नगराउने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुनाहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): स्थानिय साँस्कृतिक चाडपर्वमा पाहुनालाई सहभागी गराउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :- स्पष्टर सरल भाषामा पाहुनाले बुझ्ने गरी चाडपर्वको महत्व दर्शाएको । पाहुनाको रुचि अनुसार चाडपर्वमा सहभागी गराएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानिय चाडपर्वको विषयमा ज्ञान • समयको पालना भएको • पाहुनाको साँस्कृतिक पहिचान बारे ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - सजाउनको लागि आवश्यक स्थानीय वस्तुहरू

सुरक्षा तथा सावधानी: - औजार उपकरण प्रयोग गर्दा सुरक्षा सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: स्थानिय सम्पदा तथा श्रोतहरुको अवलोकन भ्रमण गराउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. पाहुनालाई भ्रमण कार्यक्रमको विस्तृत जानकारी प्रदान गर्ने । २. आवश्यक सामग्रीको बन्दोबस्त गर्ने । ३. खाजा खानाको समय, स्थान लगायत कुराको प्रबन्ध गर्ने । ४. आवश्यक परेमा गाईड तथा पोटरको व्यवस्था गर्ने । ५. अवलोकन गर्ने ठाउँको पहुँचको बारेमा जानकारी गराउने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्ट, गाईडहरु, भ्रमण स्थान, पाहुनाहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): स्थानिय सम्पदा तथा श्रोतहरुको अवलोकन भ्रमण गराउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • सम्पदा तथा श्रोतको पूर्ण रुपमा जानकारी हासिल गरेको • आवश्यक सामग्री तथा खाना खाजाको व्यवस्थापन गरेको । • सम्पालाई कुनै हानी नोक्सानी नपुऱ्याएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • भाषा स्पष्टता • वाककलाको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: - भ्रमण औजार जस्तै: छाता, चस्मा, गाईड बुक, क्यामेरा

सुरक्षा तथा सावधानी: - स्थानीय अवलोकन स्थललाई ध्यानमा राखेर औजार उपकरण प्रयोग गर्दा सुरक्षा सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : २ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

कुल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: स्थानिय सांस्कृतिक कार्यक्रम संचालन तथा संस्कारको आदन प्रदान गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. उद्घोषकले स्पष्ट भाषामा प्रस्तुति गर्ने ।</p> <p>२. पाहुना तथा स्थानीय कलाकारहरूलाई व्यवस्थित तरिकले राख्ने ।</p> <p>३. कार्यक्रम प्रस्तुतिका क्रममा संस्कृति बारे जानकारी दिने ।</p> <p>४. पाहुनासंग भएको सांस्कृतिक प्रस्तुति गर्न लगाउने ।</p> <p>५. हरेक संस्कृति बारे ज्ञान आदान प्रदान गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, कार्यक्रम स्थल, सांस्कृतिक कलाकारहरू, पाहुनाहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): स्थानिय सांस्कृतिक कार्यक्रम संचालन तथा संस्कारको आदन प्रदान गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • संचालकले सरल र स्पष्ट भाषाको प्रयोग गरेको । • कार्यक्रम भद्धा तथा उत्श्रृंखल नभएको । • एक अर्काको संस्कृतिको सम्मान गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • भाषाको ज्ञान • वाककलाको ज्ञान • स्थानीय संस्कार र संस्कृति

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - सांस्कृतिक ड्रेस, बाध्यबादन सामग्री, साउण्ड सिस्टम ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - स्थानीय संस्कार, मान मर्यादामा सचेत, साथै औजार उपकरण प्रयोग गर्दा सुरक्षा सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: स्थानिय कृषि सम्बन्धी क्रियाकलापहरुमा पाहुनालाई सहभागी गराउने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. स्थान व्यवस्थापन गरी यकिन गर्ने । ३. कृषि संग सम्बन्धित औजारहरुको व्यवस्थापन गर्ने । ४. कामको कामको बारेमा जानकारी गराउने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे कृषि कार्यक्रम स्थल पाहुनाहरु</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): स्थानिय कृषि सम्बन्धी क्रियाकलापहरुमा पाहुनालाई सहभागी गराउने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सही स्थान, औजार छनौट भएको । • सरल, स्पष्ट भाषामा कामको व्याख्या गरेको । • समयको व्यवस्थापन गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • कृषि गतिविधि बारे ज्ञान • सरसफाई सम्बन्धी ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: - कृषि फर्म अनुसारको औजारहरु

सुरक्षा तथा सावधानी: - कृषि फर्म स्थल सम्म पुग्न सजिलो, छिटो बाटोको प्रयोग गरेर औजार चलाउदा सुरक्षा सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने ।

मोड्युल ७: लेखा व्यवस्थापन

समय : ६ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १६ घण्टा

बर्णन (Description): यसमा लेखा व्यवस्थापन गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक लेखा व्यवस्थापन गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. नगदी किताब (क्यास रजिष्टर/Cash register) सचालन गर्ने ।
२. नगद कारबारको लेखा राख्ने ।
३. आय/ब्यय निकाल्ने ।
४. बैङ्क खाता खोल्ने ।
५. मूल्य निर्धारण गर्ने ।
६. मेनु तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: नगदी किताब (क्यास रजिष्टर/Cash register) संचालन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. प्रशिक्षण ग्रहण गर्ने । २. नगदी किताब (Cash register) पहिचान गर्ने । ३. नगदी किताब संचालन प्रक्रियाको क्रमिक सूची तयार गर्ने । ४. नगदी किताब संचालन प्रक्रियाको प्रदर्शनी अवलोकन गर्ने ५. प्रक्रियाको क्रमिक सूची तथा प्रदर्शनी अनुसार प्रशिक्षकको सुपरिभेक्षणमा नगदी किताब संचालन गर्ने । ६. सुपरिभेक्षण बिना स्वतन्त्ररूपले नगदी किताब संचालन गर्ने । ७. नगदी किताब सन्चालनार्थ आवश्यक सावधानीका उपायहरू अपनाउने । ९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): नगदी किताब</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): नगदी किताब (क्यास रजिष्टर/Cash register) संचालन गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्य चरणहरू क्रमिकरूपले संपादन गरेका । • तयार गरेको नगदी किताब संचालन प्रक्रियाको क्रमिक सूची अनुसार नगदी किताब (क्यास रजिष्टर/Cash register) संचालन गरेको । • नगदी किताब सन्चालनार्थ आवश्यक सावधानीहरू अपनाएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>नगदी किताब संचालन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • नगदी किताब: <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ आवश्यकता ○ पहिचान • नगदी किताब संचालन: <ul style="list-style-type: none"> ○ अबधारणा ○ विधि • सुरक्षा/सावधानीका उपायहरू • कार्य सम्पादन अभिलेख

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : नगदी किताब ।

सुरक्षा/सावधानीहरू : स्वतन्त्ररूपले तथा सहि तरीकाले नगदी किताब संचालन गर्न सक्ने हुनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: नगद कारबारको लेखा राख्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. प्रशिक्षण ग्रहण गरी आवश्यक जानकारी लिने । २. नगद कारबारको लेखाको नमुना लिने । ३. नगद कारबारको लेखाको नमुना पढ्ने (Read)/अर्थ्याउने (Interpret) । ४. नगद कारबारको लेखा राख्न आवश्यक तथ्यांक र सूचनाहरू संकलन गर्ने । ५. तथ्यांक र सूचनाहरू नगद कारबारको लेखाको नमुना अनुसार राख्ने । ७. आवश्यक सावधानीहरू अपनाउने । ८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): नगद कारबारको लेखाको नमुना</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): नगद कारबारको लेखा राख्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • नगद कारबारको लेखा दिइएको नमुना अनुसार राखेको । • नगदि हिसाब किताब सावधानीपूर्वक राखेको । 	<p>नगद कारबारको लेखा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • आवश्यकता • राख्ने विधि • आवश्यक सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : नगद कारबारको लेखाको नमुना ।

सुरक्षा/सावधानीहरू : नगद कारबारको लेखा दिइएको नमुना अनुसार हुनु पर्ने ।
नगद कारबारको लेखा सहि बा ठिक तरिको राखिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: आय/ब्यय निकाले ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आय/ब्यय निकालेबारे आवश्यक जानकारी लिने । २. आयका श्रोतहरू र आय रकमको टिपोट गर्ने । ३. ब्ययका शिर्शकहरू र ब्यय रकमको टिपोट गर्ने । ४. जम्मा आय जोडेर निकाल्ने । ५. जम्मा ब्यय जोडेर निकाल्ने । ६. जम्मा आयबाट जम्मा ब्यय घटाउने । ७. धनात्मक अंक(हरू) आएमा आय जनाउने । ८. रिणात्मक अंक(हरू) आएमा ब्यय जनाउने । ९. आय/ब्ययको अभिलेख दिईएको नमुना अनुसार राख्ने । १०. दैनिक आम्दानी खर्च निकाल्ने । ११. आवश्यक सावधानीहरू अपनाउने १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आय/ब्यय अभिलेखको नमुना ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आय/ब्यय निकाल्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आय/ब्यय सावधानीपूर्वक हिसाब गरी निकालेको । • आय/ब्ययको अभिलेख दिईएको नमुना अनुसार सावधानीपूर्वक राखेको । 	<p>आय र ब्यय :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आय : <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ आवश्यकता ○ निकाल्ने विधि • ब्यय : <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ आवश्यकता ○ निकाल्ने विधि <p>आय/ब्ययको अभिलेख राख्ने विधि</p> <ul style="list-style-type: none"> • आवश्यक सावधानीहरू • कार्य सम्पादन अभिलेख

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : कलम, पेपर र आय/ब्यय अभिलेखको नमुना ।

सुरक्षा/सावधानीहरू : आय/ब्ययको हिसाब सहि तरिकाले निकाल्नु पर्ने ।
आय/ब्ययको अभिलेखको नमुना अनुसार राख्नु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: बैङ्क खाता खोल्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. प्रशिक्षण ग्रहण गरी आवश्यक जानकारी लिने । २. खाता खोल्ने फारम, फोटा, बैङ्क भौचर र कलम लिने । ३. कुन किसिमको खाता खोल्ने यकिन गर्ने र सोहि अनुरसारको खाता खोल्ने फारम भर्ने । ४. फोटो टाँस्ने । ५. दस्तखत नमुनाहरू भर्ने । ६. बैङ्क भौचर भर्ने । ७. बैङ्कको खाता खोल्ने काउन्टरमा जाने ८. आवश्यक कागजात र रकम काउन्टरमा पेस गर्ने । ९. प्रतिक्षा गर्ने । १०. चेकबुक र पासबुक लिने । ११. चेकबुक र पासबुक सुरक्षित राख्ने १२. यस कार्यसंग सम्बन्धित सावधानीहरू अपनाउने । १३. यस कार्यसंग सम्बन्धित अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): खाता खोल्ने फारम, फोटा, बैङ्क भौचर, नागरिकताको प्रतिलिपि र कलम ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): बैङ्क खाता खोल्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बैङ्क खाता खोली खाता नम्बर, चेकबु र पासबुक लिएको । • आवश्यक सावधानीहरू अपनाएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>बैङ्क भौचरको तयारी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बैङ्क भौचर : <ul style="list-style-type: none"> ○ अबधारणा ○ पहिचान ○ आवश्यकता • बैङ्क भौचरको तयारी <ul style="list-style-type: none"> ○ अबधारणा ○ के के भर्नु पर्ने ○ भौचर भर्ने र तयार गर्ने विधि वा तरिका • सावधानीहरू • कार्य सम्पादन अभिलेख

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : खाता खोल्ने फारम, फोटा, बैङ्क भौचर, नागरिकताको प्रतिलिपि र कलम ।

सुरक्षा र सावधानीहरू : बैङ्क खाताका प्रकार र ब्याज दरहरू थाह गर्नु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा
कुल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: मूल्य निर्धारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. होमस्टेबाट उपलब्ध गराउन सकिने सेवा, सुविधा तथा वस्तुको जानकारी लिने ।</p> <p>२. मूल्य निर्धारण गर्ने वस्तु तथा सेवाको स्थानीय बजार मूल्यको जानकारी लिई निर्धारण गर्ने ।</p> <p>३. समय अनुरूपको श्रम मूल्यको जानकारी लिने र सोही अनुरूप निर्धारण गर्ने ।</p> <p>४. अन्य विविध खर्चहरू समावेस गर्ने ।</p> <p>५. होमस्टे व्यवस्थापन समितिको निर्णय अनुसार चलनचल्ती वा कानून अनुरूप वस्तु तथा सेवाको लाभ प्रतिशत निर्धारण गर्ने ।</p> <p>६. माथि निर्धारण गरिएका वस्तु तथा सेवाको मूल्य (Material Cost), श्रम मूल्य (Labour Cost), विविध खर्च (Overhead Cost) र फाईदाको प्रतिशत जोडेर समायोजन गरी मूल्य निर्धारण गर्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> मूल्य निर्धारण गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कानून अनुरूप मूल्य निर्धारण गरिएको । • फाईदाको प्रतिशत निर्धारण गरिएको । • स्थानीय वस्तु तथा सेवाको उच्चतम प्रयोग गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • Product Price को ज्ञान । • स्थानीय र बाहिरी वस्तु तथा सेवाको मूल्यको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : क्यालकुलेटर, फर्म, फर्मात, कापी र कलम ।

सुरक्षा र सावधानीहरू : कानून अनुरूप प्रतिस्पर्धात्मक मूल्यको ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: मेनु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. मेनु बनाउँदा लिने स्थानीय खाना र पेय पदार्थलाई प्राथमिकता दिने ।</p> <p>२. स्थानीय बजारमा उपलब्ध हुने खाद्य तथा पेय पदार्थवारे जानकारी लिने ।</p> <p>३. पौष्टिक आहारको जानकारी लिने ।</p> <p>४. होमस्टे व्यवस्थापन समिति वा संचालकसंग भएको सामग्री र सीपको जानकारी लिने ।</p> <p>५. होमस्टेमा आउने पाहुनाको रुचि तथा पृष्ठभूमिको जानकारी लिने ।</p> <p>६. होमस्टेको मेनुमा समय अनुरूप जाने खानेकुरा र पेय पदार्थको जानकारी लिने ।</p> <p>७. मेनुमा जाने खानाहरूको बनाउन लाग्ने समयको ख्याल गर्ने ।</p> <p>८. खाद्य तथा पेय पदार्थको सन्तुलन मिलाउने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> होमस्टे, आवश्यक सामग्रीहरू ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> मेनु तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (स्तर) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सर्भ गर्ने खानाहरू सन्तुलित तथा पौष्टिक तत्व भएको । • स्थानीय खाना समेतिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • मेनु प्लानीङ्गको ज्ञान । • मेनुको बजारिकरणको ज्ञान । • पौष्टिक आहारको ज्ञान । • मेनु डिजाइन तथा ले आउटको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : कापी, कलम, पुरानो मेनु, मेनु रिसिप बुक ।

सुरक्षा र सावधानीहरू : पौष्टिक आहारको ख्याल गर्ने ।
विषादियुक्त खाद्य पदार्थको ख्याल गर्ने ।

मोड्युल ८: संचार तथा प्रशारण

समय : ६ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १८ घण्टा

बर्णन (Description): यसमा संचार तथा प्रशारण गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक संचार तथा प्रशारण गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउने ।

कार्यहरू (Tasks) :

१. पाहुनासंग अन्तरक्रिया गर्ने ।
२. उद्घोषण गर्ने ।
३. जानकारी पुस्तिका (Information Diary) तयार गर्ने ।
४. Homestay आचार संहिता तयार गर्ने ।
५. Evacuation route तयार गर्ने ।
६. Homestay Information board तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: पाहुनासंग अन्तरक्रिया (Interaction with Guest) गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. पाहुनाको पूर्व जानकारी लिने । ३. पाहुनाको आगमन संगै स्वागत सत्कार गर्ने (नमस्ते वा आफ्नो चलन अनुसार स्वागत गर्ने) । ४. होमस्टे सम्म आउंदाको अनुभव सोध्ने ५. पाहुना संग विनम्र व्यवहार गर्ने । ६. पाहुनाले खोजे र साधेको सुविधा समय मै उपलब्ध गराउने । ७. पाहुना संग कुराकानी गरिरहने । ८. केहि समस्या भए नआक्तिकन समाधान गरि पाहुना संग प्रतिक्रिया लिने । ९. जहिले पनि सेवाकर्ताले पाहुनाको तर्फबाट सोच्ने र सोही अनुसार व्यवहार गर्ने । १०. पाहुनाको लगाई खवाई, चाल चलन बुझेर सोही अनुसार सेवा प्रदान गर्ने ११. पाहुनाको गुनासो भए सबै कुरा बुझेर समस्या समाधान गर्ने । १२. पाहुनाको बसाई र पाएको सेवा बारे प्रतिक्रिया लिने । 	<p>अवस्था (दिइएको): पाहुना, कामदार, सेवाहरु, जानकारी</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पाहुना संग अन्तरक्रिया गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाहुनाहरु सन्तुष्टी भएको । • पाहुनको स्वागत र सेवा राम्रो संग भएको । • गुनासो न्यूनीकरण भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • पाहुना संग अन्तरक्रिया गर्ने तरिका र प्रशिक्षण • पाहुनाहरुको सांस्कृतिक भूमिका

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: - पाहुना, कामदार, सेवाहरु, जानकारी

सुरक्षा तथा सावधानी: पाहुना संग बोल्दा ध्यान पुराउनु पर्ने ।

पाहुनाको आवश्यक सेवामा ध्यान पुराउनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा
कुल समय : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : उद्घोषण गर्ने (Anchoring) गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. जानकारी लिने । २. कार्यक्रमको बारे सम्पूर्ण जानकारी लिने । ३. कार्य तालिका बनाउने । ४. कार्यक्रमको विषयवस्तु बारे जानकारी गराउने । ५. प्रमुख अतिथि साथै सबै अतिथिलाई हार्दिक नमन गर्ने । आसन ग्रहण गराउने । ६. दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन गराउदै कार्यक्रम संचालन गर्ने । ७. उद्घोषण गर्दा बोलिमा शुद्धता, सरल र स्पष्ट भाषा प्रयोग गर्ने (कमाण्डीङ्ग भोइस) । ८. कार्यक्रम छोटो, मिठो बनाउन कोशिस गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): पाहुना, अतिथि, कार्यक्रम</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): उद्घोषण गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • उद्घोषण छोटो, छरितो र प्रष्ट बुझ्ने तथा मनोरञ्जनात्मक भएको । • कार्यक्रम भव्य र सभ्य भएको । • कार्यक्रममा स्थानीय संस्कृति झल्कने बनाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • संस्कृति, कार्यक्रम, स्थान, समयअवधि र उद्घोषण गर्ने तरिका बारे ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - पाहुना, अतिथि, कार्यक्रम

सुरक्षा तथा सावधानी: उद्घोषण गर्दा भाषामा सावधानि अपनाउनु पर्ने ।
कार्यक्रमको विषयवस्तु बारे पूर्ण जानकारी हासिल गर्नु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: ईन्फरमेशन डायरी तयार गर्ने (Prepare Information Diary) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. होमस्टेको बारे विस्तृत जानरकारी लिने (नाम, ठेगाना, क्षेत्रफल, प्रमुख जातजाति, क्षेत्रको सामाजिक सेवा र सुविधाहरू) ।</p> <p>२. होमस्टे संचालन गरेको क्षेत्रको नक्सा प्राप्त गर्ने ।</p> <p>३. होमस्टे क्षेत्रको पर्यटकिय सम्पदाहरूको जानकारी लिने ।</p> <p>४. स्थानियहरूले उत्पादन गरेको प्रमुख वस्तुको जानकारी राख्ने ।</p> <p>५. होमस्टे नजिक पाईने सेवा सुविधा हरुको जानकारी राख्ने ।</p> <p>६. होमस्टे छेउमा हुन लागेका सांस्कृतिक कार्यक्रमा घरेलु उद्योग सम्बन्धी उत्पादनबारे पाहुनालाई जानकारी गराउने ।</p> <p>७. साथै पाहुनालाई इच्छा बमोजिम अवलोकन गराउने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): फोटो, नक्सा, होमस्टेको जानकारी, ठाउंको जानकारी</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ईन्फरमेशन डायरी तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> सुचनामूलक ईन्फरमेशन डायरी भएको । गुणस्तरिय कागज र आकर्षक डिजाईन भएको सरल भाषाको प्रयोग भएको । वास्तविक सुचना र सेवाहरूको जानकारी भएको । 	<p>ईन्फरमेशन डायरी तयार गर्न:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय तरिका सुचनापत्रको आकार बारे जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - फोटो, नक्सा, होमस्टेको जानकारी, ठाउंको जानकारी

सुरक्षा तथा सावधानी: - पाहुनाहरूलाई गर्न हुने र नहुने कुराको जानकारी ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: होमस्टे आचार संहिता तयार गर्ने (Prepare Home Stay Rules Regulations) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. होमस्टे व्यवस्थापनसंग नभएका खानेकुरा, पेय पदार्थ र अन्य सुविधाहरूको माग नगर्ने । ३. स्थानिय जनताहरूको घर भित्र वा बाहिर वा समुदायलाई बाधा पुग्ने कार्य नगर्ने । ४. स्थानिय जनताहरूको योग्यता एवं क्षमता बाहिरको कुनै पनि कुराहरू लेनदेन नगर्ने । ५. स्थानिय जनतालाई असर पर्ने कुनै पनि अमानविय गतिविधिहरू नगर्ने (यौन जन्य, बाल बच्चा बेचबिखन) । ६. स्थानिय जनताको कला संस्कृति तथा धार्मिक गतिविधिहरूको सदैव सम्मान गर्ने । ७. अवैध लागुऔषधको प्रयोग, सेवन, कारोबार आदि कार्यमा संलग्न नहने । ८. स्थानिय पर्यावरण तथा वातावरण आदिको सदैव सम्मान गर्ने । ९. ऐन नियम तथा कानूनको पुर्ण पालना गर्ने १०. पाहुनालाई आचार संहिता बुझाउन प्रष्ट भाषामा लेखेर राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): धार्मिक सांस्कृति ऐतिहासिक र सामाजिक जानकारीहरू ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): होमस्टे आचार संहिता तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनुशासनको पूर्ण रुपमा पालना भएको । • आचार संहिता उल्लिखित कानून सरह मानेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • होमस्टे आचार संहिता बनाउने तरिका बारे जानकारी दिने (गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरू)

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - पालना गर्नुपर्ने नियमहरू, स्थान, धार्मिक सांस्कृति ऐतिहासिक र सामाजिक जानकारीहरू

सुरक्षा तथा सावधानी: -स्थानिय जनताको जानकारी बारे सावधानी अपनाउने ।

आचार संहिताको नियम पालन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्ने ।

आचार संहिता उल्लंघन गरे कानुनी हिसाबले दण्डको भागिदार हुने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: ईभ्याक्युएसन रुट तयार गर्ने (Provision of Evacuation Exist) ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. प्राथमिक सेवा बारे पूर्व तयार गर्ने । २. आकस्मिक द्वार तयार राख्ने । ३. आगलागिबाट बच्नको लागि फायर एक्स्टिङ्गुईसर भान्छा र अन्य ठाउमा राख्ने । ४. ईन्फरमेशन बोर्डमा होमस्टेको ईभ्याक्युएसनको नक्सा राख्ने । ५. आकस्मिक संपर्क नम्बर बारे अवगत हुने नम्बर डिस्प्ले गर्ने (एम्बुलेन्स, प्रहरी, दमकल) । 	<p>अवस्था (दिइएको): आगलागि नियन्त्रण गर्ने सामाग्री, प्राथमिक उपचारको सामाग्री, आकस्मिक प्रस्थानको चिन्ह</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ईभ्याक्युएसन रुट तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • सजिलैसंग राती पढ्न सकिने बनाएको । • प्राथमिक उपचार बक्स सबैको र सहज पहुचमा रारेको । • ईभ्याक्युएसन रुटको सबैलाई जानकारी भएको । • अग्नी नियन्त्रकको प्रयोग गर्न जानेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रथमिक उपचार, • आगलागि नियन्त्रक • आकस्मिक द्वार साथै ईन्फरमेशन बोर्ड बारे जानकारी दिने

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - आगलागि नियन्त्रण गर्ने सामाग्री, प्राथमिक उपचारको सामाग्री, आकस्मिक प्रस्थानको चिन्ह

सुरक्षा तथा सावधानी: - प्राथमिक सेवा, आगलागि नियन्त्रक चलाउंदा सावधानी अपनाउनु पर्ने

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: होमस्टे ईन्फरमेशन बोर्ड तयार गर्ने (Prepare Homestay Information Board)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. होमस्टेको दुरी, क्षेत्रफल, ठेगाना, नक्सा, उचाई बारे जानकारी दिने । २. होमस्टेको घर नम्बर र संचालकको सम्पर्क विवरण प्रदान गर्ने । ३. कुन समुदायको होमस्टे हो सो को पनि उल्लेख गर्ने । ४. होमस्टेको मुख्य विशेषता दर्शाउने । ५. होमस्टे छेउछाउको संस्थाहरूको जानकारी दिने । ६. होमस्टेमा पुग्न पैदल, गाडी वा अन्य साधनको सुविधाको बारेमा जानकारी दिने । ७. यदि गाडीको पहुँच भएमा बाटोको प्रकार समेत उल्लेख गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): बोर्ड बनाउने समाग्री, होमस्टे र ठाउको जानकारी</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): होमस्टे ईन्फरमेशन बोर्ड तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्पष्ट संग पढ्न र बुझ्न सकिने सूचना भएको । • सजिलै देख्ने ठाउमा राखिएको । 	<p>होमस्टे ईन्फरमेशन बोर्ड तयार गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • तरिका • सुचना बोर्डको आकार बारे ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - बोर्ड बनाउने समाग्री, होमस्टे र ठाउको जानकारी

सुरक्षा तथा सावधानी: - वास्तविक जानकारी हुनुपर्ने

मोड्युल ९: अतिथि बिदाई

समय : ४ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा अतिथि बिदाइ गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई होमस्टे सञ्चालकका लागि आवश्यक अतिथि बिदाइ गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. Room check- out गर्ने ।
२. Feedback संकलन गर्ने ।
३. Bill settle गर्ने ।
४. पाहुना बिदाई गर्ने ।
५. पाहुनाको छुटेको सामानको व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : Room Check out गर्ने (पाहुनाको बिदाई)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. बिदाई हुने पाहुनाको जानकारी लिने । २. पाहुनाको सामान विवरण बुझ्ने । ३. आफ्नो सामान विवरण बुझ्ने । ४. आवश्यक अनुसार वा होमस्टे सामितिको नियमअनुसार तयारी गरेको बिल पेश गर्ने र चुक्ता गराउने । ५. पाहुनाको प्रतिक्रिया लिने र पुन आगमनको निम्तो दिने । ६. पाहुनाको बिदाई गर्ने । ७. पाहुनाको छुटेको सामान भए बुझाउने । ८. आफ्नो हकको सामानको मूल्य सुचि तयार राख्ने । ९. बील तयारी अवस्थामा राख्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुना</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Room Check out गर्ने (पाहुनाको बिदाई) ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पाहुनाको सामानको विवरण तयार गरेको । ● पाहुनाको प्रतिक्रिया लिएको र पुनःआगमनको निम्तो दिएको । ● बीलको भुक्तानी शिष्ट भाषमा गराएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● सामग्रीको मूल्य सूचि बारे ज्ञान ● रसिद तयारीको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - रसिद, कलम, Carbon Copy

सुरक्षा तथा सावधानी: - नपुग पैसा हुन सक्ने, आर्थिक हिनामिनाको ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : १ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : प्रतिक्रिया (Feedback) संकलन गर्ने

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. पाहुनालाई हसिलो तरिकाले सम्बोधन गर्ने । २. Feedback फर्म तयारी अवस्थामा राख्ने । (खाना, बसाई, आतिथ्यता आदि समावेश भएको) ३. पाहुनालाई Feedback फर्म भर्न अनुरोध गर्ने र दिने । ४. Feedback फर्म संकलन गर्ने र चुस्त रूपले रेकर्ड गर्ने । ५. प्रतिक्रियाको लागि धन्यवाद दिने । ६. Feedback फर्म व्यवस्थित गर्ने । ७. पाहुनाबाट आएको Feedback समुदायमा आदन प्रदान गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुना</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Feedback संकलन गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feedback फर्म प्रष्ट भएको • फर्म प्रष्ट रूपमा भरिएको । 	Feedback संकलन विधिबारे ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - Feed Back Form, कलम, Carbon, रेकर्ड फाईल

सुरक्षा तथा सावधानी: - च्यातिने, भिज्ने हराउनेबाट बचाउने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा
कुल समय : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : **Bill settlement** संकलन गर्ने (रसिद भुक्तानी गर्न लगाउने)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. भुक्तानी गराउनु पर्ने पाहुनाको जानकारी लिने । २. पाहुनाले उपभोग गरेको सम्पूर्ण विवरण तयार पार्ने । ३. भुक्तानी रसिद तयार पार्ने । ४. तयार पारेको रसिदमा उपभोग गरेको विवरण प्रमाणित गर्न र बिल चुक्ताको लागि पाहुनालाई दिने । ५. बिलको रकम लिने र बाँकी रकम फिर्ता दिने र रेकर्ड गर्ने । ६. धन्यवाद ज्ञापन गर्ने र पुनः सेवाको मौका दिन अग्रह गर्ने । ७. होमस्टे युनिटको हिसाब बुझ्ने । ८. बिल तयार गर्ने । ९. बिल बुझाउने । १०. रकम बुझ्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुना</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Bill settlement संकलन गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • बिल भर्पाई कानुन अनुरूप भएको । • वास्तविक हिसाब लिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • हिसाब किताब गर्ने ज्ञान • बिल भर्पाई बारे ज्ञान • विदेशी मुद्रा सटहीबारे ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - रसिद, कलम

सुरक्षा तथा सावधानी: - हिसाबको हिनामिना हुने देखि ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : १ घण्टा
कुल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं.४ : पाहुना विदाई गर्ने (Guest Welfare)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. विदाई हुने पाहुनाको जानकारी लिने । २. विदाई गर्ने स्थान तोक्ने । ३. विदाई सामग्री तयार गर्ने । ४. विदाई समूह तयार गर्ने । ५. आफ्नो संस्कृति अनुरूप विदाई गर्ने । ६. गन्तव्यमा पुगे नपुगेको बुझ्ने । ७. पुनःआगमनको कामना गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, पाहुना, विदाई समूह, स्थानीय सामग्री</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पाहुना विदाई गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाहुनाहरू पूर्ण रुपमा सन्तुष्ट भएको । • विदाई गर्दा गन्तव्यमा पुग्ने कामना गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> • उद्घोषक र सम्बोधन को ज्ञान • स्थानीय परम्पराको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - माला, खादा, फूल, स्थानीय मायाको चिनो, स्थानीय परम्परा अनुसारको सामग्री

सुरक्षा तथा सावधानी: - पाहुनाको एलर्जी र चाहना/अभिरुचीको ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

कुल समय : १ १/२ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : पाहुनाको छुटेको सामानको व्यवस्थापन गर्ने (Lost and Found)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. छुटेको सामानको सुचि तयार गर्ने । २. त्यसको अभिलेख राख्ने । ३. सम्बन्धित पाहुनालाई जानकारी गराउने । ४. सामान सुरक्षित रूपमा राख्ने । ५. पाहुना सम्पर्कमा आए सामान बुझाउने । ६. सम्पर्कमा नआए के गर्ने हो सो निक्क्यौल गर्ने । ७. सम्पर्कमा नआए छुटेको वा भेटेको सामानको प्रकृति अनुसार सुरक्षित राख्ने वा होमस्टेको नियम अवलम्बन गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): चालु अवस्थाको होमस्टे, भेटेको सामान</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पाहुनाको छुटेको सामानको व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (स्तर) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • छुटेको सामानको विवरण प्रष्ट गरेको । • समयमै पाहुनालाई जानकारी गराएको । • सामान सुरक्षित राखिएको । • छुटेको वा भेटेको सामान सम्बन्धीत पाहुनालाई फिर्ता दिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • छुटेको वा भेटेको सामानको अभिलेख राख्ने ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: - छुटेको वा भेटेको सामान राख्न पारदर्शी दराज

सुरक्षा तथा सावधानी: - चोरी निकासीको राम्रो ख्याल गर्ने ।

आवश्यक भौतिक सुविधाहरु

✘ साधन र सुविधा सम्पन्न फराकिलो कुकिङ्ग प्रयोगशाला	-१
✘ साधन र सुविधा सम्पन्न फराकिलो रेष्टुरेण्ट प्रयोगशाला	-१
✘ साधन र सुविधा सम्पन्न फराकिलो हाउसकिपिङ्ग प्रयोगशाला	-१
✘ फुल बगैचा सहितको अफिस संरचना	-१
✘ आवश्यक फर्निचर सहितको फराकिलो कक्षा कोठा	-१
✘ आधुनिक सुविधा सम्पन्न अफिस कक्ष	-१
✘ आधुनिक सुविधा सम्पन्न कार्यालय प्रमुख कक्ष	-१
✘ सुविधा सम्पन्न रिसेप्शन कक्ष	-१
✘ स्टोर	-१

औजार र उपकरणहरु (कुकिङ्ग)

बाल्टिन - १० वटा	बास्केट - १० वटा	बाटा - १० वटा	कुचो/भाडु - १० वटा
बुचर नाइफ - १० वटा	सेफ नाइफ - १० वटा	चपर नाइफ - १० वटा	चपिड बोर्ड - १० वटा
कोल्ड डिस प्लेट - १० वटा	राइस कुकर - ३ वटा प्रेसर कुकर - ३ वटा	कुकिङ पट - १० वटा	सिलिन्डर - ६ वटा
डिष्ट वीन - १० वटा	फ्रिज - १ वटा डिप फ्रिज - १ वटा	फ्राइ प्यान - १० वटा	फुल प्लेट - १० वटा
ग्लास - २० वटा	मिक्सर/ग्राइन्डर - २ वटा	हाफ प्लेट - १० वटा	हट केस - ५ वटा
हाँडी (माटोको) - ५ वटा	माइक्रोवेभ ओभन - १ वटा	कराई - ५ वटा	किचेन डिष्टर - २० वटा
किचेन च्याक - ३ वटा	डाडु - १० वटा	स्पाइस कन्टेनर - २४ वटा	मप्स - ५ वटा
ग्याँस ओभन - १ सेट इलिक्ट्रीक ओभन - १ सेट	पिलर - १० वटा	क्वार्टर प्लेट - १० वटा	सिङ्ग - ४ वटा
स्याचुला - १० वटा	सस वोट - १० वटा	कप (ससर) - २० वटा	सस प्यान - २० वटा (सानो, ठुलो)
स्टक पट - १० वटा	सर्भिस स्पुन - १२ वटा	फुल प्लेट - १० वटा	सुप बौल - २० वटा
वर्किङ टेबल - ४ वटा	वास वेसिन - १ वटा	स्टोभ वा ग्याँस बर्नर - १२ वटा	तावा - ५ वटा
स्पाइडर - ५ वटा			

औजार र उपकरणहरु (फुड एण्ड वेभरेज सर्भिस)

डिनर नाईफ - २४ वटा	डिनर प्लेट - २४ वटा	नुन र मरिचको सेट -२० वटा	मल्टन क्लोथ -६ वटा टेवल संख्या -६ वटा
डिनर फोर्क - २४ वटा	हफ प्लेट - २४ वटा	वटर डिस् - ६ वटा	टेवल क्लोथ ५४X५४, ५४X७२,७२X७२ (ईञ्चमा) (६ वटा)
सुप चम्चा - २४ वटा	डेजर्ट / साईड / क्वार्टर प्लेट-२४ वटा	बड भेस - ६ वटा एस ट्रे - ६ वटा	स्लिप क्लोथ ३६X३६ (ईञ्चमा) (६ वटा)
टेवल चम्चा - २४ वटा	ससर (सुप कप/वौल) -२४ वटा	सुप लेडल -६ वटा सस लेडल -६ वटा	सर्भिस नेपकिन १८X१८ (ईञ्चमा)
डेजर्ट चम्चा - २४ वटा	टि/कफि ससर -२४ वटा	फिङ्गर वौल - २४ वटा	वेटर क्लोथ - २० वटा
डेजर्ट फोर्क - २४ वटा	टि/कफि कप -२४ वटा	सुगर पट - ६ वटा	डप्टर - १० वटा
टि/कफि चम्चा - २४ वटा	सुप वौल/कप -२४ वटा	मिल्क पट - ६ वटा	मप्स - ५ वटा
सर्भिस चम्चा - २४ वटा	ट्रे -६ वटा सालभर -३ वटा	हाइवल ग्लास - २४ वटा	सिङ्क- २ वटा
सर्भिस फोर्क - २४ वटा	भेजिटेवल डिस् - १२ वटा	पानीको जग - ६ वटा	
साईड नाईफ - २४ वटा	टि/कफि पट - ६/६ वटा	वियर मग - १२ वटा	
वटर नाईफ - १० वटा	वाईन गब्लेट (रेड/ - १२ वटा	जुस ग्लास - १२ वटा	

औजार र उपकरणहरु (हाउसकिपिङ्ग)

कार्पेट हाते ब्रस - १० वटा	पञ्जा (Rubber Gloves) - १० वटा	ड्रई मप्स -१० वटा	बास्केट र पेल -५ वटा
ट्वाईलेट ब्रस - ५ वटा	रेग्स (Rags) - १० वटा	वेट मप्स - १० वटा	स्प्रे -५ वटा
स्कर्विङ्ग ब्रस - १० वटा	वेट क्लोथ (Furniture Duster) -१० वटा	पोलिस एप्लीकेटर - ५ वटा	डप्ट विन र डप्ट प्यान
फर्निचर ब्रस - १० वटा	साबुन -१० वटा	नरम कुचो (स्विपिङ्ग ब्रुम) -६ वटा	बाल्टिन - १० वटा
प्वाख (फिदर) ब्रस - ५ वटा	फ्लोर डस्टर -१० वटा	यार्ड ब्रुम - ५ वटा	ग्लास क्लिनीनर (कोलिन)- ५ वटा
सिंक ब्रस - ५ वटा	ग्लास डस्टर -१० वटा	कडा (फ्रिम) कार्पेट ब्रस - १२ वटा	हउस मेडस ट्रलि - ५ वटा
डप्ट सिट -५ वटा	वास्केट क्लोथ - ५ वटा	पलिस एप्लीकेटर ट्रे - ५ वटा भ्याकुम क्लिनीनर- १ वटा	हउस मेडस बक्स - ५ वटा