Puspa Shrestha
Best Quality Resource Site for Class 11 And 12 Students
(Based on Updated Curriculum 2077)

Puspa Shrestha
Best Quality Resource Site for Class 11 And 12 Students (Based on Updated Curriculum 2077)
puspas.com.np
PDF Collections
Notes
Books
Model Questions

This PDF was downloaded from
puspas.com.np

Visit our website for more materials.

puspas.com.np

Follow us on:
AR Dinesh
puspas.com.np
Puspa Shrestha

पाठ ९

सफलताको कथा

पत्रकारिता पेसा मेरो रुचि र गौरवको विषय थियो । हरेक घटनाबाट तानिनु र डोरिनुको रमाइलाले म समयसँग अभ्यस्त हुन थालेको थिएँ । महान् पत्रकारहरूको जीवनी पढेर त झन् उत्साहित हुन्थेँ । यस पेसाप्रतिको गौरवले म झन् बढी समर्पित हुन थालेको थिएँ । काममा डुब्न पाए भोक, तिर्खा र थकाइ बिर्सनु मेरो दिनचर्या नै भएको थियो । कहिले पहिराको कथा बनाउन सिन्धुपाल्चोक पुग्थेँ त कहिले बालबालिका गृहको निर्माणको व्यथा लेख्न विराटनगर दौडन्थेँ । समय मसँगै दौडिरहे पनि त्यसको लयलाई समात्न म सधैँ लालायित थिएँ ।

काठमाडौँको एउटा छेउ लाग्छ मलाई गोठाटार । विमानस्थल नभए सायद यो दुर्गम नगर हुने थियो । नगर पनि के भन्ने हिजोसम्म यो एउटा गाउँ थियो । अहिले विस्तार भएका बस्तीहरूले यसको प्राचीनपन फेरिन थालेको छ । यही गोठाटारको पल्लो छेउमा मेरो डेरा थियो । काठमाडौँको कोटेश्वर काटेर जडीबुटीबाट उत्तर लागेपछि मलाई कोलाहलबाट मुक्त भए झैँ हुन्थ्यो । यहीँ कारण म डेरा नै भए पनि यो स्थान छोड्न सक्दिनथेँ । तराईबाट काठमाडौँ आउँदा र रत्न राज्यलक्ष्मी क्याम्पसमा पत्रकारिताको छात्र हुँदा मलाई पुतलीसडक प्यारो लाग्थ्यो । समयले मलाई एकान्तप्रिय बनायो र त्यसकै छालमा डोरिएर म गोठाटार पुगेँ । पहिलो पटक गोठाटार पुग्दा मलाई तान्ने सानो वन, केही पर रहेको पशुपतिको जङ्गल र गोठाटारको प्रतीक बनेर उभिएका पिपलका रुख थिए । हिजोआज मलाई यहाँका सबै कुरा प्यारा लाग्न थालेका छन् । पत्रकार भएर पनि म लेखक हुँ र लेखक हुन नै पत्रकार भएको पनि हुँ । मलाई यही लेखकीयपन मेरो गोठाटार मोहको कारक पनि हो जस्तो लाग्न थालेको छ । यही गोठाटारको पिपलको रुखमुनि टहलिँदै गर्दा अचानक अफिसबाट फोन आयो । बिहानको आठ बजेको थियो । एक्लो ज्यान जहाँ खाए पनि हुने । त्यसैले खाना नखाई अफिसले दिएको पुरानो मोटरसाइकल घ्यार्र घ्यार्र पार्दै

अफिसतिर लागेँ । “तपाईँ स्वास्थ्यको कथा लेख्न धुलिखेल जानुपर्ने भयो अमितजी” हाकिमले भन्नुभयो । “अफिसमा राम्रो फिचर स्टोरी बनाउने तपाईँ नै त हुनुहुन्छ” उहाँले थप्नुभयो ।

मलाई स्वास्थ्यको समाचारमा त त्यति रुचि थिएन । स्टोरी भनेपछि चाहिँ स्वाभाविक रूपमा म तानिएँ । मैले खाना खाएको छैन नि भन्न पनि मेरो विनम्रताले दिएन । केही समयपछि आफैँलाई गाली पनि गरेँ । लाग्यो चाहिनेभन्दा बढी विनम्रताले अरूलाई नभएर आफैँलाई दुःख दिन्छ तैपनि मैले बिस्तारै भोक बिर्सेँ र कथा मात्रै सम्झेर धुलिखेलतिर लागेँ ।

“कस्तो कथा होला ?” मेरो मनमा स्मृति दौडन थाल्यो । यो स्मृति भन्ने वस्तु पनि रमाइलो छ । स्मृतिले नै शब्दलाई जोड्छ र भत्काउँछ । स्मृतिले मानिसलाई मानिस बनाउँछ र पुनर्जीवित गर्छ । मेरो स्मृतिमा मेरा आफ्नै पिता जोडिनुभयो, जसलाई म सानो छँदा नै क्यान्सरका कारण गुमाएको थिएँ । यो बेला स्मृति मेरा लागि सानो भ्याल थियो जसले बाहिर र भित्रलाई जोड्छ । बाहिरको विश्व परपरसम्म फैलिएको छ । त्यहाँ गर्मी छ, जाडो छ, हावा छ, पानी छ र जङ्गल छ । यस बेला मेरो भित्री विश्वमा चाहिँ अथाह मौनता जमेको थियो । म आजको पात्रको कथा सोच्दै थिएँ । मेरो आँखाको सीमित परिधिमा न म कथाको पात्र सम्झन सक्थेँ न उसको सुखद वा दुखद कथा, मेरो स्मृतिमा त मौनता मात्रै थियो ।

“तपाईँ पत्रकार ?” एक जना अधबैँसे महिलाले छेउमै आएर सोध्नुभयो । “हजुर” म धेरै नबोली छेउमा गएर बसेँ । कार्यक्रम योग र स्वास्थ्यका बारेमा थियो । थोरै अतिथि र धेरै दर्शक भएको कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि एक जना युवा थिए । केही श्याम वर्णका ती युवक सुन्दर थिए । बिस्तारै उद्घोषकले केही अतिथि पनि बोलाए । यसो हेरेँ, कार्यक्रम त स्वास्थ्यका बारेमा हो । ठिकै छ, मनमनै सोचेँ तर यसका लागि म आइरहनुपर्ने थियो र ? अब मसँग भन्नु केही थिएन किनकि आइसकेको थिएँ । मनलाई सम्झाउन धुलिखेललाई मनभरि हेरेँ । आकाशमा बादल थियो र त्यसले बेला बेलामा आकार र रङ फेरिरहेको थियो । नजिकै वन थियो र त्यसले मायावी सङ्गीतको चम्किलो स्वरलाई वनस्थलका पत्र पत्रमा गुन्जाइरहेको थियो । उसको स्वप्निल, निस्पन्द र हावादार पङ्खाले मलाई हम्किरहेको थियो । त्यो प्रकृति निर्मित स्वप्नले मलाई स्पर्श गरेकै क्षणमा यता कार्यक्रमको शङ्काले म झसङ्ग भएँ र त्यस अकथारूपी कथाको व्यग्र प्रतीक्षामा रहेँ ।

म पत्रकार भए पनि कार्यक्रमको औपचारिकताले त्यति तान्दैन । मलाई यस्ता कुरा समयको बर्बादी लाग्छन् । त्यही भएर साथीहरू मलाई “कहाँको भवानी भिक्षु हुनुपर्ने मान्छे, यहाँ अमित ठाकुर बनेर आएछ पनि भन्छन् । हुन पनि कार्यक्रमको यस अनुत्पादक शैलीमा मेरो कति रुचि छैन । अतिथिको लामो ताँती देखेपछि मलाई त कहिलेकाहीँ कार्यक्रमकै बिचमा झोलाको पुस्तक

निकालेर पढूँ पढूँ लाग्छ । त्यही भएर मलाई कति साथीहरूले "दर्शनशास्त्रको प्राध्यापक हुनुपर्ने पत्रकार हुन आएछ" पनि भन्छन् । यी सबै कुरामा त म वास्ता गर्दिनँ तर समयप्रति चाहिँ सचेत हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ ।

योग, ध्यान र स्वास्थ्यका बारेको रुचि मेरो सानैदेखिको रुचि हो । एक पटक तौलिहवाको घरमा छँदा एक जना बौद्ध भिक्षुले ध्यान र मनको सम्बन्धका बारेमा दिएको प्रवचन मेरो मनमा ताजै छ । यसैबाट लोभिएर मैले लुम्बिनीका स्तूप र चैत्य पनि चाहारेको छु । अहिले सामाजिक सञ्जालभरि यसका बारेका शिक्षा पनि पाइन्छन् । म त्यसमा लोभिएर कति बिहान बिताउँछु पनि । साँच्चै मलाई गोठाटारले तान्ने कुरा पनि त यही हो । पिपलको रुखमुनि बसेर गरिने प्राणायाम र नजिकैको देवालयको खुला मैदानमा गरिने योगासन मेरो दिनचर्या नै भएको छ । कहिले पशुपतिछेउको मैदानमा पुग्ने आकर्षण पनि यही हो । यही कारण म धुलिखेलको आजको यस कार्यक्रमका बारेमा पनि तानिदै गएँ । डाक्टर युरेन्द्र झाले "हजारौं माइलको यात्रा एउटा सानो पाइलाबाट सुरु हुन्छ" भन्ने उखानबाट आफ्ना कुरा सुरु गरेको मलाई रमाइलो लाग्यो । "योग र ध्यानको यात्रा पनि यस्तै हो" उनले भने । "त्यसको उदाहरण यस मञ्चमा रहनुभएका सुन्दर छन्त्याल हुनुहुन्छ । उहाँको जीवन योग साधनाले नै फेरिदियो । आज उहाँ योग साधना र स्वास्थ्यका बारेमा राम्रो प्रवचन दिन सक्ने हुनुभएको छ । युवाहरूले समयमै स्वास्थ्यका बारेमा ध्यान दिनुपर्ने कुरालाई उहाँ राम्ररी बुझ्न र बुझाउन सक्ने हुनुभएको छ । "योग चिन्तन हो, ज्ञान हो, मनको एकाग्रता हो र यो समाधितर्फको यात्रा पनि हो ।" उनले थपे । त्यसपछि वक्ताहरूको लामो ताँती सुरु भयो ।

कार्यक्रमका अन्तिम वक्ता सुन्दर छन्त्याल नै थिए । उनले थोरै बोले तर मिठो बोले । "मनको शान्ति खोज्न टाढा जानुपर्दैन, यो तपाईंभित्रै छ । योगबाट यो प्राप्त हुन्छ । म त्यही कथाको नायक हुँ जसले निराशालाई जितें र मृत्युलाई समेत जितें । म अहिले तपाईंहरूलाई सबै कथा सुनाउन सक्दिनँ । यति भन्छु योगले मलाई जीवन दियो । यसको श्रेय आयुर्वेद र योगका आचार्य गुरु युरेन्द्र झालाई छ ।"

कहाँ कथा बनाउन गएको पत्रकार म भाषणको भारीमा पो परें । मन केही खिन्न भयो तर हारिनँ । सुन्दर छन्त्यालको कथा नै मैले खोज्ने कथा थियो । यसमा म विश्वस्त भएपछि उनको फोन लिएर केही खिन्नताका साथ गोठाटार फर्कें । रातको समय थियो । गोठाटारको आकाश सफा थियो । म कोठामा पुगें र फेरि त्यही पिपलको फेदमा पुगेर घोरिन थालें । मैले वरिपरिका पहाड हेरें । काठमाडौंलाई आँखा लगाइरहने चन्द्रागिरि साँझको प्रकाशमा टल्कँदै थियो । अन्धकार बढ्दै जाँदा वरिपरिका पहाडहरू गणितका रेखाचित्र झैं स्तब्ध र निश्चल थिए । उनीहरूका मन मेरो जस्तै मलिन र म्लान थिए । आकाश तल तल झर्दै थियो र धरतीलाई छुँला छुँला झैं

झुकेको थियो । धरती अद्भुत चित्रलाई छातीमा समेटेर वात्सल्यमयी बन्दै सारा प्राणीलाई आफ्ना वक्षस्थलमा लपेटेर सुतेको थियो । म भने भोलिको कथाको चित्र र पात्रको रेखा कोरिरहेको थिएँ ।

बिहान आठ बजे सुन्दरलाई फोन गरेँ । एक जना अधबैंसे महिलाले फोन उठाउनुभयो । उहाँ हिजोकै महिला हुनुहुन्छ र सुन्दरकी आमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा म विश्वस्त बनेँ । सुन्दरकी आमाले सहज निम्तो दिएपछि म खुसीसाथ आरुबारी लागेँ । रमेश विकल मलाई मन पर्ने साहित्यकार हुन् र म आरुबारीको तिनकै घरलाई देब्रे बनाएर अघि बढेँ । केही माथि पुगेपछि फेरि फोन गरेँ । घरमा पुगेर घण्टी बजाएँ । "ए बाबु आउनु न "उहाँले भन्नुभयो र म उहाँकै साथ भित्र पसेँ । म भित्र पस्दा सुन्दर ध्यानमा मग्न थिए । आमाले म आएको खबर गर्नासाथ ध्यान छाडेर आए र म नजिकै कुर्सीमा बसे । म केही हतारमै थिएँ । "बाबु चिया खाऊँ है ।" मैले विनम्रता पूर्वक "हुन्छ" को सङ्केत गरेँ । "लौ कथा सुरु गरौं ।" मैले सुन्दरलाई आग्रह गरेँ ।

"म म्याग्दीको गाउँमा जन्मेको हुँ ।" उनले कथा सुरु गर्दै भने । "मध्यमवर्गीय परिवारको एक्लो छोरो दुःख खासै थिएन ।" "दिदीबहिनी नि ?" जिज्ञासु हुँदै मैले सोधेँ । उनी भन्दै गए "अँहँ, म एक्लो छोरो हुँ । बुबा सरकारी अधिकृत, आमा माध्यमिक तहमा पढाउने, जीवन सुखी थियो । मैले काठमाडौंको नाम चलेको विद्यालयबाट एसएलसी सकेँ । त्यसपछि उच्चमाध्यमिक तह विज्ञान लिएर उत्तीर्ण गरेँ ।"

त्यही बेला आमा चिया लिएर आइपुग्नुभयो । उहाँ पनि छेउमा बस्नुभयो र चिया खाँदै कथा अगाडि बढायौं ।

"अनि स्नातक नि त ?" मैले सोधेँ । "स्नातक थापाथली क्याम्पसबाट सिभिल इन्जिनियरिङ लिएर पूरा गरेँ ।" उनी भन्दै गए, "स्नातकोत्तरको लागि फाराम पनि भरेँ र नाम पनि निस्कियो ।"

"ओहो बाबु ! सुन्दरको नाम निस्केको दिन उनका बुबाले गाउँभरिका मानिसलाई खुसी बाँड्नुभएको नि ! कति खुसी हुनुभएको थियो उहाँ" आमाले थप्नुभयो । मैले त्यही बेला भ्यालबाट परको पहाडी चुचुरो हेरेँ । घामको प्रकाशले उज्यालिएको आरुबारी हेरेँ र सुन्दरलाई कथाको शृङ्खला बढाउन भनेँ ।

सुन्दरको जीवनमा अचानक पहिरो गयो । यता काठमाडौंमा पढाइ सुरु भएको तेस्रो दिन सुन्दरका बुबाको हृदयाघातका कारण मृत्यु भयो । सुन्दर म्याग्दी गए । बुबाको काम सकेपछि उनलाई काठमाडौं फर्कन मन नै भएन । "मैले कति सम्झाएँ बाबु तर मानेको होइन ।" आमाले भन्नुभयो । गाउँमा आमा विद्यालय जाने सुन्दर भने घरमा एक्लै बस्ने भयो ।

“म साह्रै उदास भएँ दाइ” सुन्दरले भने । उनको दाइ शब्दले म पनि पग्लें । यस बेला मलाई सुन्दर आफ्नै भाइ र आमा आफ्नै आमा झैं लाग्यो । मैले पनि आफ्नो कथा सम्झें र रुन मन गरें । त्यसै त साथीहरू “तँ साहित्यकार होस्, पग्लिन्छस्” भन्छन् । त्यसैले मन दह्रो बनाएर सुनें ।

“दाइ, म यस्तै उदासीमा थिएँ । अचानक आमा बिरामी पर्नुभयो । काठमाडौं लिएर आएँ र डाक्टरलाई देखाएँ । क्यान्सर भएको रहेछ । धेरै आत्तिनुपर्दैन तर नेपालमा होइन दिल्ली लैजानुपर्छ भनेर डाक्टरले भने । म त छानाबाट खसे झैं भएँ । आफ्नो सर्वस्व गुमेपछि पीडाको आहालमा डुबे जस्तै भयो । धन्न सुरुमै रहेछ, उपचार भयो ।” उनले भने ।

“बाबु, ऋणको आहालमा डुबियो नि । त्यसले पनि सुन्दरलाई डिप्रेसन जस्तै भएको हो ।” आमाले भन्नुभयो । “डिप्रेसन त रोग नै हो आमा । अहिले त उपचार पनि छ नि ।” मैले सम्झाउने पाराले भनें । “त्यही त बाबु, मेरो छोरो त्यही भएर सग्लो भयो नि ।” आमाले भन्नुभयो । “दिल्लीबाट फर्केपछि त सुन्दरमा झन् बढी उदासीनता बढ्यो ।” आमाले भन्नुभयो । “यो कहिलेको कुरा आमा ?” मैले सोधें । “भयो बाबु अस्ति चैतमा ठ्याक्कै पाँच वर्ष भयो ।” आमाले भन्नुभयो ।

यो असारको महिना थियो । “पाँच वर्ष दुई महिना भएछ ।” मैले मनमनै हिसाब गरें । “त्यसपछि मैले यहाँ डेरा लिएँ र नेपाल मेडिकल कलेजका मनोचिकित्सकलाई देखाएँ । सामान्य उपचार हुँदै थियो । एक दिन डाक्टर युरेन्द्र झाको चिकित्साकेन्द्र नयाँ वानेश्वर जाने कुरा भयो । आमाछोरा भएर गयौं ।” आमाले भन्नुभयो ।

“उहाँले योग र ध्यानका सबै विधि सिकाउनुभयो र गर्न पनि लगाउनु भयो । आयुर्वेदिक औषधी पनि दिनुभयो ।” अमितले भने । “मनोचिकित्सकलाई पनि सोधियो, उहाँले पनि त्यो पनि एउटा राम्रो पद्धति हो । आराम पनि हुन्छ भन्ने सल्लाह दिनुभयो । नभन्दै बिस्तारै मन शान्त हुन थाल्यो । मैले योगको विषय पनि बोध गर्दै गएँ । यसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा र ध्यान हुँदै समाधिसम्मको यात्रा गरिन्छ भन्ने पनि बुझें । यस बोधले त मेरा मनका विकार हट्दै गए र जीवनमा बाँच्ने इच्छाशक्ति जागृत भयो ।” सुन्दरले भने । “अनि त म झन् योग र ध्यान सिक्न थालें र प्रशिक्षक बनें । डाक्टर झा मेरा डाक्टर मात्रै नभएर गुरु पनि हुनुभयो ।”

“कसरी यस्ता भयौ त भाइ ?” मैले सोधें । “जस्तो परिस्थिति छ, त्यससँग सहमत भएर अघि बढे जीवन स्वाभाविक रूपमा चल्छ । सहमत हुन नसक्दा मानसिक चिन्ता सुरु हुन्छ । आफ्नो मन आफैं मिलिहाल्छ भनियो भने हुन्न । यसका लागि समग्रता र एकाग्रता चाहिने रहेछ । मनलाई शान्त र स्थिर पार्नुपर्ने रहेछ । मनको एकाग्रता नै शान्तिको आधार हो । गहिरो शान्ति ध्यानबाट प्राप्त हुन्छ र शारीरिक शान्ति योगाभ्यासबाट प्राप्त हुन्छ । त्यसैले सुखी र निरोगी जीवनका लागि योगाभ्यास आवश्यक छ ।” सुन्दरले सबै कुरा एकै स्वरमा सिध्याए ।

“अनि ऋण कसरी तिर्ने त अब” मैले सोधेँ । “पहाडको जग्गा केही बेचियो केही तिरियो । धेरै त तिर्न सकिएको छैन । हेरौं, सकिएला नि केही पौरख गर्न ।” सुन्दरले भने ।

म एउटा युवाको नयाँ जीवनको कथा बोकेर फर्कने तरखरमा थिएँ । खाना नखाई जान पाइन्न भन्ने आग्रह टार्न नसकी खाना खाएर कार्यालय फर्केँ । दिनभरि कार्यालयमा बसेर शनिबारको लागि सुन्दरको कथा तयार पारेँ र बेलुका डेरामा फर्केँ । शीर्षक के राख्ने भन्ने पिरलोले चाहिँ मलाई रातभर छाडेन ।

भोलिपल्ट बिहान मेरो मोबाइलको घन्टी बज्यो । हेरेँ, सुन्दरको रहेछ । “दाइ म पास भएँ नि ।” उनले भने । “केमा पास भयौ नि भाइ ?” मैले सोधेँ । “प्राविधिक अधिकृतमा, अब त म ऋण तिर्न सक्छु दाइ र म योगको प्रशिक्षक पनि भएर समाज सेवा पनि गरिरहन्छु ।” उनको स्वरमा दह्रो दृढता थियो ।

मैले उनको कथामा यो सफलता पनि जोड्न पारेँ । त्यसपछि म मेरा बिहानका साथी तिनै पिपल र चौरतर्फ लागेँ । मनमा भने कथाको शीर्षक के दिऊँ भन्ने कुरा खेलिरहेको थियो । मैले मनमनै सोचेँ - यो कथा विफलताबाट सफलताको यात्राको कथा हो । दिउँसो कार्यालय पुगेँ । हाकिमले सोधे, “तपाईंको कथाको शीर्षक के राख्ने अमितजी ?” अनायास मेरो मुखबाट निस्क्यो, सफलताको कथा ।

शब्दभण्डार

१. **दिइएका योगसँग सम्बन्धित पारिभाषिक शब्दको अर्थ शब्दकोशका सहायताले लेख्नुहोस् :**

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

२. **दिइएका अर्थसँग मिल्ने शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :**

(क) हलचल नगर्ने

(ख) ओइलाएको

(ग) बौद्धस्मारक

(घ) प्राचीन चिकित्साशास्त्र

(ङ) एकचित्त

(च) कथाहिनता

(छ) एम.ए वा सो सरह

३. **दिइएका शब्दहरूलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्य बनाउनुहोस् :**

व्यग्र, चैत्य, योग, स्नातक, मनोचिकित्सक, समग्रता

बोध र अभिव्यक्ति

१. **दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) रिपोर्ताज कुन विषयमा लेखिएको छ ?

(ख) रिपोर्ताजमा कति जना व्यक्तिको नाम उल्लेख भएको छ ?

(ग) रिपोर्ताज कतिओटा अनुच्छेदमा संरचित छ ?

(घ) रिपोर्ताजमा प्रयुक्त भाषाशैली कस्तो छ ?

२. **दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र रिपोर्ताज विधाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :**

रिपोर्ताज समसामयिक विषयमाथि तयार पारिन्छ र यस्तो तयारीको क्रममा लेखक स्वयम्को संलग्नता वा प्रत्यक्षदर्शिता आवश्यक हुन्छ । यो साहित्यको नयाँ विधा हो, जसमा लेखक प्रत्यक्षदर्शी वा भोक्ता हुन्छ । कुनै पनि विषयलाई प्रस्तुत गर्नुपूर्व त्यसलाई सतर्कतापूर्वक अध्ययन वा विश्लेषण गरिएको हुन्छ । यसमा उठान गरिएको विषय वास्तविक भए पनि पत्रकार वा लेखकको व्यक्तिगत अनुभव र धारणासँग सम्बन्धित भएकाले शैली भने निजात्मक किसिमको हुन्छ । यसलाई समाचार र साहित्यको मिलनबिन्दु पनि मानिन्छ । यसमा सर्जकले आफ्ना अनुभव र कल्पनालाई पत्रकारिताको शैलीमा प्रस्तुत गर्ने हुँदा आकारगत दृष्टिले यो लामो वा छोटो दुवै हुन सक्छ ।

३. **पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क)	अमित ठाकुर	अमित ठाकुरले पत्रकारिता पढेको क्याम्पस
(ख)	सुन्दर छन्त्याल	काठमाडौंमा सुन्दर छन्त्यालहरूको बसोबास रहेको ठाउँ
(ग)	रत्न राज्यलक्ष्मी	क्याम्पस सुन्दर छन्त्यालकी आमालाई लागेको रोग
(घ)	धुलिखेल	अमित ठाकुरको घर भएको ठाउँ
(ङ)	आरुबारी	योगसाधनाका कारण पुनर्जीवन र सफलता पाउने व्यक्ति
(च)	म्याग्दी	सुन्दरका पिताको मृत्युको कारण
(छ)	हृदयाघात	अमित ठाकुर फिचर स्टोरी खोज्न गएको ठाउँ
(ज)	क्यान्सर	सुन्दरको जन्मथलो
(झ)	तौलिहवा	पत्रकार

४. **"योग, ध्यान....ताँती सुरु भयो" रिपोर्ताजको अंश पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) ध्यान गर्नका लागि म पात्र कहाँ कहाँ पुगेको थिए ?

(ख) गोठाटारले म पात्रलाई किन आकर्षित गर्छ ?

(ग) "हजारौँ माइलको यात्रा एक सानो पाइलाबाट सुरु हुन्छ" भन्नुको तात्पर्य के हो ?

(घ) योगले मानव जीवनलाई कसरी परिवर्तन गर्छ ?

५. **दिइएको रिपोर्ताजको अंश पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

"उहाँले योग र ध्यानका सबै विधि सिकाउनुभयो र गर्न पनि लगाउनुभयो । आयुर्वेदिक औषधी पनि दिनुभयो ।" अमितले भने । "मनोचिकित्सकलाई पनि सोधियो, उहाँले त्यो पनि एउटा राम्रो पद्धति हो, आराम पनि हुन्छ भन्ने सल्लाह दिनुभयो । नभन्दै बिस्तारै मन शान्त हुन थाल्यो । मैले योगको विषय पनि बोध गर्दै गएँ । यसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान हुँदै समाधिसम्मको यात्रा गरिन्छ भन्ने पनि बुझेँ । यस बोधले त मेरा मनका विकार हट्दै गए र जीवनमा बाँच्ने इच्छाशक्ति जागृत भयो ।" सुन्दरले भने । "अनि त म झन् योग र ध्यान सिक्न थालेँ र प्रशिक्षक बनेँ । डाक्टर झा मेरा डाक्टर मात्रै नभएर गुरु पनि हुनुभयो ।"

प्रश्नहरू

(क) सुन्दर छन्त्यालमा कसरी बाँच्ने इच्छाशक्ति जागृत भयो ?

(ख) योग साधनाले मानव स्वस्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू के के हुन् ?

६. **म पात्रले सुन्दरको कथा प्राप्त गर्नका लागि गरेका प्रयत्नहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा टिपोट गर्नुहोस् ।**

७. **उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) रिपोर्ताजमा प्राकृतिक परिवेशको वर्णन कसरी भएको छ ?

(ख) सुन्दर छन्त्यालको सफलताको कथा सङ्क्षिप्त रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) पाठको मुख्य सन्देश के हो ?

८. **व्याख्या गर्नुहोस् :**

(क) यो स्मृति भन्ने वस्तु पनि रमाइलो छ । स्मृतिले नै शब्दलाई जोड्छ र भत्काउँछ । स्मृतिले मानिसलाई मानिस बनाउँछ र पुनर्जीवित गर्छ ।

(ख) मनको शान्ति खोज्न टाढा जानुपर्दैन, यो तपाईंभित्रै छ । योगबाट यो प्राप्त हुन्छ ।

९. **दिइएका अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको परिभाषाअनुसार राम्रो स्वास्थ्य भनेको रोग वा दुर्बलताको अभाव मात्र नभएर शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपले पूर्ण तन्दुरुस्तीको अवस्था हो । जुन देशका नागरिकहरू स्वस्थ हुन्छन्, त्यस्तो देशको प्रगति द्रुततर हुन्छ । कुनै पनि देशको स्वास्थ्य स्थिति कति सबल छ भन्ने कुरा त्यहाँका नागरिकहरूमा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगको स्थिति, उच्च रक्तचाप तथा मोटोपनको स्थिति (स्वास्थ्यमा जोखिम), शुद्ध पानीको उपलब्धता, औसत आयु, कुपोषणग्रस्त जनसङ्ख्याको प्रतिशतका साथै दुर्घटना, द्वन्द्व वा प्राकृतिक विपत्ति जस्ता अन्य कारणबाट हुने मृत्युको अवस्था आदिमा निर्भर हुन्छ । यस्ता सूचकका आधारमा संसारकै सबैभन्दा राम्रो स्वास्थ्य स्थिति भएको देशको रूपमा स्पेनलाई लिइन्छ ।

लगभग १000 वर्षको इतिहास भएको चिकित्सा विज्ञान मानव सभ्यताको महत्त्वपूर्ण कान्छो उपलब्धि हो र यसको मुख्य उद्देश्य व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई उच्चतम बिन्दुमा पुऱ्याउनु हो । स्वास्थ्य विज्ञानमा रोकथाम, निदान र निवारणको तीनओटा विधिमा ध्यान दिइन्छ । यी विधिमध्ये चिकित्सा विज्ञान मुख्यतया निदान र निवारणमै अल्झिएको छ । रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु नै उत्तम हो भन्ने उक्तिलाई कम महत्त्व दिइएको छ । अर्थात् चिकित्सा विज्ञानमा रोकथामलाई भन्दा रोग लागिसकेपछि उपचार गर्ने परिपाटीले बढी महत्त्व पाएको छ यद्यपि पछिल्लो समयमा विभिन्न किसिमको खोप, जनहितमा जारी हुने विभिन्न जनस्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना, जानकारी, तालिम आदिको व्यवस्थाले चिकित्सा विज्ञान रोकथामको गतिविधिमा पनि तानिन थालेको छ ।

प्रश्नहरू

(क) स्वस्थ हुनु भनेको के हो ?

(ख) देशका नागरिकको स्वास्थ्य स्थिति कुन कुन कुरामा निर्भर हुन्छ ?

(ग) चिकित्सा विज्ञान कसरी रोकथामतिर पनि केन्द्रित हुन थालेको छ ?

(घ) चिकित्सा विज्ञानमा कुन कुराले बढी महत्त्व पाएको छ ?

१०. **दिइएको अनुच्छेदबाट मुख्य मुख्य पाँचओटा बुँदा टिपेर सारांश लेख्नुहोस् :**

कुविचारभन्दा सुविचार राम्रो, सुविचारभन्दा विवेक विचार राम्रो र विवेक विचारभन्दा निर्विचार सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । ऋषि पतञ्जलीका अनुसार निर्विचार अवस्थामा स्थित भइरहने अभ्यास जसले पर्याप्त मात्रामा गरेको हुन्छ, त्यसले परमानन्द पनि प्राप्त गरेको

हुन्छ । जो मानिसले जरुरतभन्दा बढी विषयी कुराहरूमा दिल लगाउँदैन, त्यसले सजिलैसँग निर्विचार अवस्था प्राप्त गर्न सक्छ । यो अवस्था प्राप्त गर्दैमा जिम्मेवारी चाहिँ सकिँदैनन् । यसको निरन्तर अभ्यास चलिरहनुपर्छ । ती विचारहरूबाहेक मनलाई खालि राखी राम्रो नराम्रो कुनै विचार आउन नदिई प्रशान्तिको अभ्यास गर्नुपर्छ । यो अभ्यासबाट साधकको अन्तस्करणमा एउटा सुदृढ प्रतिरोधक संस्कार सिर्जन हुन जान्छ । दुखदायी विचारहरूले यदाकदा गर्ने आक्रमणबाट यो संस्कारले साधकलाई सुरक्षित राख्छ । जसरी खोलामा बाढी आउनाभन्दा अगाडि खोलाछेउ रहेको आफ्नो घरको पर्खाललाई मजबुत गरिदियो भने बाढी आउने डरबाट सुरक्षित भई व्यक्ति अविरल झरीको रातमा पनि आनन्दको निद्रा लिन्छ । त्यस्तै गरी भयानक दुखको परिस्थितिमा पनि यस्तो साधकले धैर्य गुमाउँदैन । उसलाई थाहा छ आएको दुःख अवश्य नै जान्छ । "य आगच्छति सः गच्छति" अर्थात् आएको जुनसुकै तत्त्व फर्किएर जानलाई नै आउँछन् । यो सत्य कुरा हो । अतः दुश्चिन्ताग्रस्त हुनुपर्ने कारण छैन ।

११. आफ्नो समुदायमा भएका योगसम्बन्धी गतिविधिहरू समेटी समाचारको नमुना तयार गर्नुहोस् ।

१२. दिइएका शीर्षकमा टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) विश्वसम्पदाको संरक्षण र संवर्धनमा देखिएका चुनौतीहरू

(ख) सामाजिक सञ्जालको अतिशय प्रयोगले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव

१३. आफ्नो वडामा आयोजित एक हप्ते सरसफाइ अभियानको समापन कार्यक्रमका मुख्य विषयवस्तु समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ ९ का आधारमा दिइएका प्रश्नका मिल्ने उत्तर छानी रेजा लगाउनुहोस् :

(क) म पात्र साङ्खोलामा के काम गर्दै थिए ?

(अ) कुल्ली (आ) कृषि (इ) चिकित्सक (ई) शिक्षण

(ख) साङ्खोलामा कस्तो विपत् आइपन्यो ?

(अ) बाढी (आ) पहिरो (इ) असिना (उ) घाम

(ग) गाउँलेले श्रमिकहरूलाई के गर्न थाले ?

(क) प्रशंसा (ख) गाली (ग) प्रेम (घ) उपचार

(घ) श्रमिकहरूले प्रतिवाद गरेका भए के हुन्थ्यो ?

(क) झगडा (ख) मृत्यु (ग) भलो (घ) सुरक्षा

२. **सुनाइ पाठ ९ का आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) यो रिपोर्ताज के विषयमा तयार गरिएको छ ?

(ख) साङ्खोलाका बासिन्दाहरू कस्ता रहेछन् ?

(ग) लेखकले के कुरा किन बताउन सकेनन् ?

(घ) यस रिपोर्ताजको सन्देश लेख्नुहोस् ।

३. **हरेक विद्यार्थीले विद्युतीय र मुद्रित पत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन आदिमा आफूले पढेका वा सुनेका कुनै नयाँ समाचार कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

भाषातत्त्व

प्रत्यय

१. **दिइएको अनुच्छेद पढी रेखाङ्कन गरिएका शब्दहरू टिपेर तिनको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् :**

लेखक, पाठक र भावक एकअर्काका पूरक हुन् । यिनीहरू आदरणीय मात्र होइन, सम्माननीय पनि हुन्छन् । भौगोलिक रूपमा जहाँ रहे पनि एकआपसको गाढा सम्बन्ध उनीहरूको रहन्छ । उनीहरू समाजमा सम्मानित र शिक्षित व्यक्ति मानिन्छन् । प्राचीन कालदेखि आधुनिक कालसम्म नवीन चेतना फैलाउन तल्लीन देखिन्छन् । लेखकमा रहेको स्वच्छ भावनाका कारण उसको लेखन पूजनीय र माननीय हुन्छ । बालकदेखि गायकसम्म सबै मानिस उसका निम्ति प्रिय हुन्छन् । लेखकका काव्य कृतिको ख्यातिका कारण ऊ श्रेष्ठतम जीवन जिउन सक्षम हुन्छ । जहाँ रवि पुग्दैनन्, त्यहाँ पुग्छन् कवि भने झैं लेखकको गन्तव्य सीमित हुँदैन । गद्य, पद्य र हास्यसम्मका वक्ता बन्ने हुनाले उसको बुद्धि गतिवान् हुन्छ । लेखकको व्यक्तित्व जे जस्तो भए पनि कवित्व र लेखकत्वका कारण सिद्धत्व प्राप्त गर्दछन् । क्षमतावान् र बुद्धिमान् हुनाले ऊ कीर्तिमान कायम गर्दछ । भावमय र रहस्यमय लेखकत्व हुने कवि मनको दयालु पनि हुन्छ । लेखकले आफ्नो कलाको लालित्य र माधुर्यलाई लेखनीमा प्रस्तुत गर्दछ ।

२. 'सफलताको कथा' पाठबाट दशओटा प्रत्यय लागेका शब्दहरू टिप्नुहोस् र ती शब्दहरूको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् ।

३. दिइएका प्रत्यय लगाई दुई दुईओटा शब्द निर्माण गर्नुहोस् :

अक	अन	अनीय	इक	इत	ई	ईन	ईय	क	तर
तम	तव्य	ता	ति	त्व	मय	मान्	वान्	य	

४. दिइएका शब्दहरूको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् :

नायक, शुद्धता, गुरुत्व, व्यवस्थित, द्विपक्षीय, आयुष्मान्, वैदेशिक, गरिमामय, सौन्दर्य, गति, कारक, धैर्य, योगी, श्रेष्ठतम, पाशविक, पञ्चक, सौर्य, वित्तीय, चटनी, हतियार, बोलक्कड, दुधालु, पुर्बेली, मुख्याईं, गँजडी, पँधेरो

सिर्जना/परियोजना

१. 'एउटा भयानक प्राकृतिक प्रकोपको साक्षी बन्नुपर्दा' शीर्षकमा एउटा रिपोर्ताज तयार गर्नुहोस् ।

२. 'मैले देखेको एउटा मेला' विषयमा एउटा रिपोर्ताज तयार गर्नुहोस् ।

३. पुस्तकालयमा गएर साहित्यका विभिन्न विधाहरूको अध्ययन गर्नुहोस् । आफूले अध्ययन गरेका विधाहरूको सूची बनाई ती विधाहरूका मुख्य मुख्य विशेषता टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सुनाइ पाठ ९

साङ्खोलामा

३० अप्रिल, १९९४, मेरो जन्मदिनभन्दा ठिक एक दिनपछिको शुक्रबार । म सिक्किमको साङ्खोला भन्ने ठाउँमा कुल्ली भएर काम गर्दै थिएँ । त्यस ठाउँमा कुल्लीका रूपमा काम गर्ने अधिकांश मानिसहरू म जस्तै पूर्वी नेपालका विभिन्न ठाउँबाट गएकाहरू नै थिए । यसरी परदेशमा पनि प्रशस्त नेपालीहरू एउटै थलोमा रहेर काम गर्न पाउँदा एक किसिमले रमाइलै थियो । फेरि त्यहाँ वरिपरिका अधिकांश बासिन्दाहरू पनि नेपाली मूलका नै थिए । यसले गर्दा कमसेकम हामीलाई भाषाको समस्या थिएन ।

त्यस दिन दिउँसो एकदम चर्को घाम लागिरहेको थियो, दुईओटा घाम एकै ठाउँ भए जस्तो । सडकको नयाँ ट्र्याक खोल्ने काममा लागेका हामी घामले आत्तिएर एकछिन खन्दै एकछिन

सियाँलमा बस्दै काम गरिरहेका थियौं । तीन बजेतिर दक्षिणपूर्वबाट आकाश कालो भएर आयो अनि अचानक असिनापानी पऱ्यो । असिना टाउकामा लागे टाउकै फुटाउन सक्ने खालका थिए । हामी छेवैको दोकानमा ओत लाग्यौं र असिनापानी रहेपछि हाम्रो छाप्रातिर दौड्यौं । असिनापानीले हाम्रो सिल्पोलिन प्लास्टिकको छानो, स्याउलाको बार तथा बाँसको कप्टेराको खाट भएको छाप्राको बेहाल बनाएको रहेछ । ठाउँ ठाउँमा ठुला ठुला प्वाल थिए । लुगाफाटाहरू आधासरो भिजेका थिए । चामलको बोरा पनि अलि अलि भिजेछ । त्यसैले हामी आआफ्ना छाप्राको छानो तानतुन पार्न थाल्यौं, असिनाले प्वाल पारेका ठाउँमा च्युरीका पात र प्लास्टिकका टुक्राहरूले टालटुल पार्न थाल्यौं । त्यति नै खेर बस्तीबाट एक हुल गाउँलेहरू हाम्रो छाप्रातिर आए । उनीहरू हाम्रो छाप्रातिर आइरहेको देख्ता म मनमनै खुसी भएँ । हाम्रो दुर्दशामा सहयोग र सहानुभूति प्रकट गर्न आएका होलान् भन्ठानें तर वास्तविकता अर्कै रहेछ । उनीहरू त हाम्रो छाप्रामा आइपुग्नेबित्तिकै हामीलाई जथाभावी गाली गर्न थाले । मनपरि भन्न थाले । कोही त हातपात पनि गर्न थाले । हामीलाई तुरुन्त त्यस ठाउँबाट अन्यत्रै जाओ भन्न थाले । एकछिन त म केही नबुझेर रनभुल्लमा परें ।

भएको के रहेछ भने त्यस दिन परेको असिनापानीले उनीहरूको मकै र आलु खेती ध्वस्त पारिदिएछ र उनीहरूका विचारमा त्यस गाउँमा यस्तो प्राकृतिक प्रकोप हुनुमा हाम्रो दोष रहेछ । अर्थात् हामी त्यहाँ नभएको भए यसरी असिनापानी पर्ने नै थिएन रे । हामी नेपालबाट त्यहाँ गएकाहरू कुलधर्ममा बिग्रेका वा चेलीमाइती बिग्रेर त्यहाँ पुगेकाले त्यस्तो प्रकोप उनीहरूको गाउँमा बज्रन पुगेको रे । कस्तो अन्धविश्वास ! कति साँघुरो चिन्तन ! मलाई उनीहरूको यस्तो छेक न छन्दको कुरा सुन्नुपर्दा र दुर्व्यवहार सहनुपर्दा दुःख त अवश्य लाग्यो तर त्यो दुःख त्यस्तो गम्भीर होइन, जब उनीहरूले हामी नेपालीहरू संसारकै सबैभन्दा गरिब, असभ्य र तुच्छ जाति भएको आरोप लगाए अनि मैले चाहेर पनि कुनै पनि व्यक्तिका लागि आफ्नो राष्ट्रियता गरिब, असभ्य र तुच्छ हुँदैन भन्ने कुरा उनीहरूलाई बताउन सकिनँ । त्यस्तो गहिरो दुःखको अनुभूति सत्र बर्से उमेरमै गरें । स्पष्ट के थियो भने उनीहरूको अगाडि मैले प्रतिवाद गरेको भए त्यहीं र त्यति बेलै मेरो इहलीला समाप्त हुन्थ्यो किनभने भने म परदेशमा थिएँ ।

केही बेरपछि उनीहरूले हाम्रो हाँडाभाँडा मकैबारीमा हुत्याइदिए अनि फतफताउँदै, गालीगलौज गर्दै फर्के । मैले भने फर्किरहेका उनीहरूको पिठ्युँ निःशब्द हेरिरहें ।