

सफलताको कथा

शब्दभण्डार

१. दिइएको योगसँग सम्बन्धित पारिभाषिक शब्दको अर्थ शब्दकोशका सहायताले लेख्नुहोस् :



शब्द	अर्थ
यम	: हिंसा आदि अशुभ भावबाट मनलाई हटाएर आत्मकेन्द्रित गर्नु, अष्टाङ्ग योगको पहिलो अङ्ग
नियम	: योगमा उल्लेख गरिएका शोच, सन्तोष, तपस, स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानका नियम
आसन	: स्थिर भावले सुखपूर्वक बस्नु
प्राणायाम	: स्वास प्रश्वासको गतिलाई योगसूत्रमा बताए अनुसार तान्ने र बाहिर फाल्ने काम
प्रत्याहार	: विषय वासनालाई छोडेर मनलाई एकचित्त वा निर्विचारमा ल्याउने अवस्था/काम
धारण	: एउटै स्थान विशेषमा चित्तलाई बाँध्नु।
ध्यान	: एकाग्र अवस्था
समाधि	: मोक्ष

२. दिइएका अर्थसँग मिल्ने शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :



(क) हलचल नगर्ने	: निश्चल
(ख) ओइलाएको	: मलिन
(ग) बौद्धस्मारक	: स्तुप
(घ) प्राचीन चिकित्साशास्त्र	:
(ङ) एकचित्त	: चित्तको एकाग्रता
(च) कथाहिनता	: कथा नभएको
(छ) एम. ए. वा सो सरह	: डिग्री/स्नातकोत्तर

३. दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

- व्यग्र : हामी राराको दृश्य हेर्न व्यग्र थियौं ।
चैत्य : लुम्बिनी चैत्यको सङ्ग्रहालय नै हो ।
योग : योग साधनाले शरीर स्वस्थ रहन मदत गर्छ ।
स्नातक : स्नातक तह उत्तीर्ण गरेपछि दाइ सरकारी जागिरमा प्रवेश गर्नुभयो ।
मनोचिकित्सक : डिप्रेसनमा परेका बिरामीहरू मनोचिकित्सकको सहायताले निको हुन्छन् ।
समग्रता : हामीले जीवनलाई समग्रतामा बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

बोध र अभिव्यक्ति

१. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) रिपोर्टाज कुन विषयमा लेखिएको छ ?
⊖ रिपोर्टाज स्वास्थ्यको कथाको विषयमा लेखिएको छ ।
(ख) रिपोर्टाजमा कतिजना व्यक्तिको नाम उल्लेख भएको छ ?
⊖ रिपोर्टाजमा पाँच जना व्यक्तिको नाम उल्लेख छ ।
(ग) रिपोर्टाज कतिओटा अनुच्छेदमा संरचित छ ?
⊖ रिपोर्टाज २५ ओटा अनुच्छेदमा संरचित छ ।
(घ) रिपोर्टाजमा प्रयुक्त भाषाशैली कस्तो छ ?
⊖ रिपोर्टाजमा प्रयुक्त शैली निजात्मक छ ।

२. दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र रिपोर्टाज विधाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :
रिपोर्टाज 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.
०

पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

- (क) अमित ठाकुर : पत्रकार
 (ख) सुन्दर छन्त्याल : योगसाधनका कारण पुनर्जीवन र सफलता पाउने व्यक्ति
 (ग) रत्नराज्यलक्ष्मी : अमित ठाकुरले पत्रकारिता पढेको क्याम्पस
 (घ) धुलिखेल : अमित ठाकुर फिचर स्टेरी खोज्न गएको ठाउँ
 (ङ) आरुबारी : काठमाडौंमा सुन्दर छन्त्यालहरू बसोबास गरेको ठाउँ
 (च) म्याग्दी : अमित ठाकुरको घर भएको ठाउँ
 (छ) हृदयघात : सुन्दरका पिताको मृत्युको कारण
 (ज) क्यान्सर : सुन्दर छन्त्यालकी आमालाई लागेको रोग
 (झ) तौलिहवा : सुन्दरको जन्मथलो

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

योग, ध्यान र स्वास्थ्यका बारेको रुचि मेरो सानैदेखिको रुचि हो । एक पटक तौलिहवाको घरमा छँदा एकजना बौद्ध भिक्षुले ध्यान र मनको सम्बन्धका बारेमा दिएको प्रवचन मेरो मनमा ताजै छ । यसैबाट लोभिअर मैले लुम्बिनीका स्तूप र चैत्य पनि चाहारेको छु । अहिले सामाजिक सञ्जालभरि यसका बारेमा शिक्षा पनि पाइन्छन् । म त्यसमा लोभिअर कति बिहान बिताउँछु पनि । साँच्चै मलाई गोठायरले तान्ने कुरा पनि त यही हो । पिपलको रुखमुनि बसेर गरिने प्राणायाम र नजिकैको देवालयको खुला मैदानमा गरिने योगासन मेरो दिनचर्या नै भएको छ । कहिले पशुपति छेउको मैदानमा पुग्ने आकर्षण पनि यही हो । यही कारण म धुलिखेलको आजको यस कार्यक्रमका बारेमा पनि तानिदै गएँ । डाक्टर युरेन्द्र भाले "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 हुनु भएको छ । युवाहरूले समर्थ स्वास्थ्यका बारेमा ध्यान दिनुपर्ने कुरालाई उहाँ राम्ररी बुझ्न र बुझाउन सक्ने हुनु भएको छ । "योग चिन्तन हो, ज्ञान हो, मनको एकाग्रता हो र यो समाधितर्फको यात्रा पनि हो ।" उनले थपे । त्यसपछि वक्ताहरूको लामो ताँती सुरु भयो ।

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

० ध्यान गर्नका लागि म पात्र लुम्बिनीका चैत्य र स्तूप पुगेको थियो ।

- (ख) गोठाटारले म पात्रलाई किन आकर्षित गर्छ ?
 ○ गोठाटारले रमणीय वातावरण, त्यहाँका पिपलको रुखमुनि बसेर गरिने योग प्राणायमले म पात्रलाई आकर्षण गर्छ।
- (ग) "हजारौं माइलको यात्रा एक सानो पाइलाबाट सुरु हुन्छ" भन्नुको तात्पर्य के हो ?
 ○ महान् कामको थालनी सानै कुराबाट हुन्छ भन्नु यसको तात्पर्य हो।
- (घ) योगले मानव जीवनलाई कसरी परिवर्तन गर्छ ?
 ○ योगले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव ल्याएर मानव जीवनलाई परिवर्तन गर्छ।

५. दिइएको रिपोर्ताजको अंश पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :
 "उहाँले योग र ध्यानका सबै विधि सिकाउनु भयो र गर्न पनि लगाउनुभयो। आयुर्वेदिक औषधी पनि दिनुभयो।" अमिले 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, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, 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 भन्नु योग र ध्या सिकन थालें र प्रशिक्षक बनै। डाक्टर भन्ना मेरा डाक्टर मात्रै नभएर गुरु पनि हुनुभयो।"

- (क) सुन्दर अन्त्यालमा कसरी बाँच्ने इच्छाशक्ति जागृत भयो ?
 ○ योग, ध्यान, साधना र मनोचिकित्सकको सकारात्मक सल्लाहले सुन्दर अन्त्यालमा बाँच्ने इच्छाशक्ति जागृत भयो। उनी नियमित रूपमा योगका अष्टाङ्गलाई पालना गर्न थाले, आयुर्वेदिक औषधी पनि प्रयोग गर्न थाले जसका कारण मन शान्त हुँदै आयो र बाँच्ने इच्छाशक्ति प्रबल रूपमा जागृत भयो।
- (ख) योग साधनाले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू के के हुन् ?
 ○ योग साधनले मानव स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर ल्याउँछन्। शरीरमा आराम हुन्छ, स्फूर्ति बढ्छ, मनको अवस्था स्थिर हुन्छ, मनका विकार हट्छन् र आशावादी जीवन दृष्टिको सञ्चार हुन्छ।

६. म पात्रले सुन्दरको कथा प्राप्त गर्नका लागि गरेका प्रयत्नहरूलाई क्रमबद्ध टिपोट गर्नुहोस् :

- १. स्वास्थ्यको कथा लेख्न धुलिखेल पुगेको म पात्र योग कार्यक्रमका वक्ता सुन्दर अन्त्यालको प्रवचनले तानिनु,
 २. धुलिखेलको कार्यक्रमबाट कथा तयार गर्न नसकेपछि सुन्दरको कथा बनाउने निर्णयमा पुगनु,

३. सुन्दर छन्त्यालको फोन नं. लिएर गोठार फर्कनु,
४. भोलिपल्ट बिहान ८ बजे सुन्दरको घर पुग्नु,
५. सुन्दरका जीवनका सम्पूर्ण यथार्थहरू उनी र आमाबाट सुन्नु,
६. पुनर्जीवन प्राप्त गरेको सुन्दर छन्त्यालको जीवनका यथार्थलाई नै कथा बनाउने निर्णय गर्नु।

७. (क) रिपोर्टाजमा प्राकृतिक परिवेशको वर्णन कसरी भएको छ ?

☉ रिपोर्टाजमा प्राकृतिक परिवेशको सुन्दर चित्रण गरिएको छ। रिपोर्टाजमा म पात्र अर्थात् पत्रकार अमित ठाकुरको डेरा रहेको स्थान गोठारको रमणीय चित्र छ। यहाँ कोलाहलमुक्त वातावरण छ, सहरभन्दा केही टाढा रहेको यो ठाउँमा रहेको सानो वन, यहाँबाट देखिने पशुपतिको जङ्गल र गोठारको प्रतीक बनेर उभिएका पिपलका रुखहरूले यहाँको प्राकृतिक परिवेश निकै रमणीय बनाएका छन् भन्दा प्राकृतिक परिवेशको वर्णन गरिएको छ।

(ख) सुन्दर छन्त्यालको सफलताको कथा सङ्क्षिप्त रूपमा लेख्नुहोस्।

☉ सुन्दर छन्त्याल म्याग्दी जिल्लाको मध्यमवर्गीय परिवारमा जन्मिएका एकलौ छोरा हुन्। उनको बाल्य जीवन सुखद थियो। उनका बाबु सरकारी अधिकृत र आमा माध्यमिक विद्यालयकी शिक्षिका थिइन्। सुन्दरले काठमाडौँको थापाथली क्याम्पसबाट सिभिल इन्जिनियरिङमा स्नातक गरेका थिए। त्यसपछि उनले स्नातकोत्तर तह अध्ययनका लागि नाम निकालेर पढन सुरु गरेका थिए। स्नातकोत्तर तहको पढाइ सुरु भएको तेस्रो दिन सुन्दर छन्त्यालका बाबुको हृदयघातको कारण मृत्यु भयो।

बुबाको मृत्युपछि सुन्दर छन्त्याल पढनका लागि काठमाडौँ आएनन्। उनमा गहिरो चोट पयो। उनकी आमा विद्यालय जान्थिन् भने सुन्दर दिनभरि घरै बस्थे। निराशा अवस्थामा रहेका सुन्दरको जीवनमा आर्को बज्रपात पयो। सुन्दरकी आमालाई क्यान्सर रोग लाग्यो। काठमाडौँका चिकित्सकले दिल्ली लगेर उपचार गर्नुपर्ने सुझाव दिए। उनले आमालाई दिल्ली लगेर उपचार गरेर ल्याए। उनले ऋणको ठूलो बोझ बोके। ऋणकै कारणले सुन्दर डिप्रेसन रोगको शिकार भए। उनलाई उनकी आमाले नेपाल मेडिकल कलेजका मनोचिकित्सकलाई देखाइन्। त्यसपछि उनीहरू मनोचिकित्सक डा. युरेन्द्र भाको सम्पर्कमा पुगे। युरेन्द्र भाको सल्लाहअनुसार सुन्दर योग साधनामा लागे। योगले उनको जीवनमा परिवर्तन ल्यायो। उनी क्रमशः स्वस्थ हुँदै गए। पहाडको जग्गा बेचेर केही ऋण तिरे। उनले मिहिनेत गरेर प्राविधिक अधिकृतमा नाम पनि निकाले।

(घ) पाठको मुख्य सन्देश के हो ?

यस पाठको मुख्य सन्देश मानव जीवन उसले सोचेअनुसारको मार्गमा नचल्न पनि सक्छ, तर त्यसबाट हार नमानी मनलाई शान्त, एकाग्र र स्थिर पाउँ परिस्थितिसँग सहमत भएर अघि बढेमा जीवन स्वभाविक रूपमा चल्दै जन्छ भन्ने हो । यस पाठले जीवनलाई सही मार्गमा डोच्याउन शरीर र मन दुवै स्वस्थ र खुपेछ । यसका लागि प्राकृतिक जीवन पद्धति र योग साधनाले देखाएको मार्गलाई पनि पढ्याउन जान्नु र सक्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ । समग्रमा भन्नु पर्दा जीवन हार मानेर होइन सङ्घर्ष गर्दै, परिस्थितिको सामना गर्दै चलाउनु पर्छ भन्ने गहन सन्देश यस पाठले दिएको छ ।

८. व्याख्या गर्नुहोस् :

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

स्मृति मानिसका मनमस्तिष्कमा भण्डार भएर रहेका पुराना कुराहरूको सङ्ग्रह हो । मानिसका अनेक किसिमका स्मृतिहरू हुन्छन् । जीवनका अतीतमा घटेका प्रत्येक घटनाहरू त मानिसको स्मृतिमा नरहन पनि सक्छन् तर कुनै घटना, समाचार, ज्ञान आदि मानिसका स्मृतिमा लामो समय रहिरहेका हुन्छन् । पुराना स्मृतिले मानिसलाई वर्तमानमा पनि कहिले पिरोल्छ कहिले खुसी बनाउँछ । सफलताको कथा पाठको म पात्रलाई पनि आफ्ना बुबाको मृत्युको स्मृतिले पिरोलेको छ ।

मानव मनमस्तिष्कको अन्तर तहमा सङ्ग्रहीत भएर रहेका अनेक नयाँ एवम् पुराना स्मृतिका लहरहरू समय क्रममा ऐना बनेर अगाडि आउँछन् र तिनले जीवनका अतीतलाई वर्तमानसँग जोड्ने कार्य गर्छन् । अतीतमा भएका गल्ती कमजोरी वा सफलताका क्षणका स्मृतिले वर्तमान जीवनका कार्यलाई टेवा पुग्छ वा सफलताको पुरानो मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्छ । त्यस्तै स्मृतिमा रहेको आफ्नो कमजोरीले पनि वर्तमानमा पुनः त्यही मार्गमा लग्नबाट रोकेर जीवनलाई सफलताको शिखरतर्फ डोच्याउन मदत गर्छ । जीवन मार्गको गल्तीबाट बचाएर आफ्नै अतीत स्मृतिले मानव जीवनलाई सफलतामा पुऱ्याउँछ भने कहिलेकाहीं पुनर्जीवित पनि गर्छ । आफ्नो स्मृतिका पत्रहरू कोट्याउदै र तिनसँग खेल्दै मानिस वर्तमानका अप्ठ्यारामा पनि खुसी रहन सक्छ । त्यसैले स्मृतिले सुखद र दुःखद क्षण दुवै प्रदान गर्दछ भने स्मृति बाहिरी संसार देखाउने त्यसका सवल र दुर्वल पक्ष केलाउने साधन पनि हो ।

(ख) मनको शान्ति खोज्न टाढा जानु पर्दैन, त्यो तपाईंभित्रै छ । योगबाट यो प्राप्ति हुन्छ ।

हो, यो भनाइ सत्य हो, मनको शान्ति खोज्न टाढा जानु पर्दैन, शान्ति मानिसभित्रै हुन्छ । मानिस शान्तिको खोजीमा दिनरात घोट्लिन्छ, भोक्रिन्छ, भौँतारिन्छ र कहाँ नपाएर थचारिन्छ । यो परिस्थिति मानिस आफैँले सिर्जना गरेको हो । वास्तवमा मनको शान्ति मानिसभित्रै हुन्छ, यसलाई प्राप्त गर्न सक्नुपर्छ । कुनै पनि कुरा प्राप्त गर्ने साधन, माध्यम र तरिका हुन्छन् । मनको शान्ति प्राप्त गर्ने विविध तरिका मध्ये

योग पनि एक हो । मानिसको मन शान्त अवस्थामा रहनु पर्छ । अशान्त मनले अनेक मानसिक रोग निम्त्याउँछ । मनलाई चञ्चल हुन नदिई स्थिर अवस्थामा राख्न र मनबाटै जीवनको सही मार्ग चुन्न योगले मदत पुऱ्याउँछ ।

योगको मूल मन्त्र नै छ, ' योग : चित्त वृत्ति निरोध' । योगले चित्त वा मनका वृत्तिहरूलाई निषेध गर्छ, खराब विचारको बीजारोपण हुन दिँदैन र मनलाई शान्त अवस्थामा राख्छ । योगले शान्ति बाहिरबाट ल्याएर मनलाई प्रदान गर्ने होइन मानिसले योगका अष्टाङ्गको अभ्यास गर्ने हो भने उभित्रके शान्ति आफैँ जागृत अवस्थामा आइपुग्छ । योगले मानसिक र शारीरिक स्फूर्ति र व्यायाम प्रदान गर्छ । मानव मन अनेक विकार वा मलहरूको भण्डार पनि हो । ती विकार वा मललाई बाहिर फालेर मनलाई निर्मल बनाउने काम योग साधनले गर्ने हुनाले योग अन्तर शान्ति प्रदान गर्ने प्रमुख माध्यम हो । योग दर्शनमा उल्लेख भएका अभ्यासहरू यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यानले नै मानिस समाधितर्फ उन्मुख हुन्छ । यिनै योगका अष्टाङ्ग पनि हुन् । योग नै शान्ति प्राप्त गर्ने साधन पनि हो ।

९.

दिइएका अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको परिभाषाअनुसार राम्रो स्वास्थ्य भनेको रोग वा दुर्बलताको अभाव मात्र नभएर शारीरिक, मनसिक 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 रूपम स्पेनलाई लिइन्छ ।

लगभग १००० वर्षको इतिहास भएको चिकित्सा विज्ञान मानव सभ्यताको महत्त्वपूर्ण कान्छो उपलब्धि हो र यसको मुख्य उद्देश्य व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई उच्चतम विन्दुमा पुऱ्याउनु हो । स्वास्थ्य विज्ञानमा रोकथाम, निदान र निवारणको तीनओटा विधिमा ध्यान दिइन्छ । यी विधिमध्ये चिकित्सा विज्ञान मुख्यतया निदान र निवारणमै अल्भिएको 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 ।

(क) स्वस्थ हुनु भनेको के हो ?

○ स्वस्थ हुनु भनेको रोग वा दुर्बलता नहुनु, शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपले पूर्ण तन्दुरुस्त हुनु हो ।

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

○ कुनै पनि देशका नागरिकको स्वास्थ्य स्थिति त्यहाँका नागरिकले प्रयोग गर्ने सूतीजन्य पदार्थको स्थिति, उच्च रक्तचाप, मोटोपनको स्थिति, शुद्ध पानीको उपलब्धता, औसत आयु, कुपोषणग्रस्त जनसङ्ख्याको प्रतिशत, दुर्घटना, द्वन्द्व वा प्राकृतिक विपत्ति जस्ता अन्य कारणबाट हुने मृत्युको अवस्था आदिमा निर्भर हुन्छ ।

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

○ चिकित्सा विज्ञानले रोग लाग्न नदिनका लागि बनाएका विभिन्न खोप, यसले जनहितमा जारी गर्ने विभिन्न जनस्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना, जानकारी तालिम आदिको व्यवस्थाले यो रोगथामतिर केन्द्रित रहेको बुझिन्छ ।

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

○ चिकित्सा विज्ञानमा रोगको रोगथामभन्दा पनि रोग लागिसकेपछि उपचार गर्ने 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 सकिँदैन । यसको निरन्तर अभ्यास चलिरहनु पर्छ । ती विचारहरूबाहेक मनलाई खाली राखी राम्रो नराम्रो कुनै विचार आउन नदिई प्रशान्तिको अभ्यास गर्नुपर्छ । यो अभ्यासबाट साधकको अन्तस्करणमा एउटा सुदृढ प्रतिरोधक संस्कार सिर्जना हुन जान्छ । दुःखदायी विचारहरूले यदाकदा गर्ने आक्रमणबाट यो संस्कारले साधकलाई सुरक्षित राख्छ । जसरी खोलमा बचाढी आउनुभन्दा अगाडि खोलाछेउ रहेको आफ्नो घरको पर्खाललाई मजबुत गरिदियो भने बाढी आउने डरबाट सुरक्षित भई व्यक्ति अविरल भरीको रातमा पनि आनन्दको निद्रा लिन्छ । त्यस्तैगरी भयानक दुःखको परिस्थितिमा पनि यस्तो साधकले धैर्य गुमाउँदैन । उसलाई थाहा छ आएको दुःख अवश्य नै जन्छ । “य आगच्छति सः गच्छति” अर्थात् आएको जुनसुकै तत्त्व फर्किएर जानलाई नै आउँछन् । यो सत्य कुरा हो । अतः दुश्चिन्ताग्रस्त हुनुपर्ने कारण छैन ।

○ बुँदाहरू

(क) निर्विचारको अवस्थामा रहने अभ्यासले मानिसले परमानन्द प्राप्त गर्ने,

- (ख) जरूरतभन्दा बढी विषयी कुराहरूमा मन नलगाउने मानिसले निर्विचारको अवस्था प्राप्त गर्न सक्ने,
 (ग) मनलाई खालि राख्ने अभ्यासबाट सुदृढ प्रतिरोधात्मक संस्कार विकास हुने,
 (घ) सुदृढ प्रतिरोधात्मक संस्कार प्राप्त गरेको साधक सधैं चिन्तामुक्त रहने,
 (ङ) संसारमा आएका प्राप्त भएका हरेक कुराहरू फर्केर जाने निश्चित भएकाले दुःख पनि फर्किएर जाने ।

सारांश ('निर्विचार')

मानिसले परमआन्द प्राप्त गर्नका लागि निर्विचारको अवस्थामा रहनुपर्छ । अनेक प्रकारका विषयी विषयहरूमा ध्यान दिनाले मानिस निर्विचारको अवस्थामा पुग्न सक्दैन । मानिसले निर्विचारको अवस्था प्राप्तिका लागि मनलाई खाली राख्ने अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । मन खाली राख्न सक्ने साधकले सुदृढ प्रतिरोधात्मक अवस्था प्राप्त गर्छ र दुःखबाट आत्तिदैन । संसारमा आएका तत्त्वहरू फर्केर जाने हुनु भन्ने कुरा निर्विचारको अवस्थामा रहेको साधकले सजिलै बुझेको हुन्छ ।

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



योग

पतञ्जली योग समिति भक्तपुरको आयोजनामा यही मिति २०७८/५/२४ गते सूर्यविनायक नगरपालिका ४ दधिकोटमा एक दिने योग शिविर सञ्चालन भयो । योग गुरु रमेशदाश पण्डित प्रमुख प्रशिक्षक रहनु भएको उक्त शिविर बिहान ७ बजेदेखि सुरु भएको थियो । कार्यक्रमको थालनीमा पतञ्जली योग समिति भक्तपुरका अध्यक्ष मनोरथ प्रसादले योग र यसका फाइदाहरूका बारेमा छोटो प्रवचन दिनु भयो । उहाँले वर्तमान समयमा योगप्रति मानिसको रुचि बढ्दै गएको र यसले मानिसको जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पारिरहेको बताउनु भयो । उहाँले योगले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सवल बनाउने हुनाले योग गतिविधिमा संलग्न रहन सबैमा आग्रह गर्नुभयो ।

कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा योग गुरु रमेशदाश पण्डितको प्राणायाम तथा कपाल भौतिक कसरतहरू गराउनु भयो । उहाँले यसका विधिहरूका बारेमा बताउँदै आफू पनि प्रत्यक्ष सहभागी भएर उपस्थित सबैलाई अभ्यास गराउनु भयो । सात बजे थालनी भएको योग शिविर १० बजेसम्म सञ्चालन भयो ।

१३. आफ्नो वडामा आयोजित एकहप्ते सरसफाइ अभियानको समापन कार्यक्रमका मुख्य विषयवस्तु समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् :



सरसफाइ अभियान सम्पन्न

चितवन जिल्लाको रत्ननगर नगरपालिका वडा नं. ५ स्थित प्रगति टोलमा एक हप्ते सरसफाइ अभियान सम्पन्न भयो । टोल सरसफाइ अभियानको अन्तिम दिन टोलबासीहरू बिहानैदेखि आ-आफ्ना सडक, चौर, घर वरपरका स्थान सफा गर्न

२०७७/५/२७

हातमा पञ्जा लगाएर, कुचो तथा अन्य सरसामान बोकेर उपस्थित थिए। सरसफाइ सुरु भएको सातौं दिन भएकाले उपस्थित सदस्यले आफूले बोकेको फोहोर हाल्ने डालोमा थोरैथोरै फोहोर जम्मा गरेका थिए। बिहान सात बजेदेखि उपस्थित सदस्यहरू ९ बजेसम्म सरसफाइमा संलग्न भएका थिए।

नौ बजेपश्चात् टेलबासीहरू स्थानीय सिमलचौरको चौरीमा भेला भए। उनीहरूले जम्मा पारेको फोहोरलाई फोहोरको प्रकृतिअनुसार छुट्टाछुट्टै थुप्रो लगाए। जसमा चाँडै सडेर जाने र खेतबारीमा मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने, कुहिन धेरै समय लग्ने र नकुहिने किसिमका थुप्राहरू थिए। ती थुप्राहरूलाई टेलबासीले नगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापन समितिबाट आएका गाडीमा हालिदिए। उनीहरूले निकै मन लगाएर यो काम गरेको देखिन्थ्यो।

फोहोर व्यवस्थापन पछि टेलबासीहरूले नजिकैको धारामा साबुनपानीले हातखुट्टा सफा गरेर चउरको एक कुनामा भेला भए। उक्त भेलामा टेल विकास समितिका अध्यक्ष गोपाल पौडेलले टेलबासीले सञ्चालन गरेको एकहप्ते सरसफाइ अभियान सफलतापूर्वक सम्पन्न भएकामा सबैमा कृतज्ञता ज्ञापन गरे। उनले आगामी दिनमा टेललाई सधैं सफा, सुन्दर र हराभर राख्न आवश्यक कोष खडा गरिने र खुल्ला ठाउँमा वृक्षरोपन गरिने बताए। उनको धारणाप्रति उपस्थित टेलबासीले सहमतिको ताली बजाए। अध्यक्ष गोपाल पौडेलले नै एकहप्ते कार्यक्रम समापन भएको घोषणा गरे। करिब १० बजेतिर सबै जना आआफ्ना घरतर्फ लागे।

सुझावहरू

- टेल सरसफाइ गरे पनि ठाउँठाउँमा फोहोर फाल्ने डस्टविन नराखेको हुनाले राख्नु पर्ने,
- टेल सरसफाइमा पुरुषहरूको उपस्थिति न्यून देखिएकाले आगामी दिनमा यसप्रति ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने

प्रतिवेदक
नवीन चौधरी

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ ९ का आधारमा दिइएका प्रश्नको मिल्ने उत्तर छानिरेखा लगाउनुहोस् :

(क) म पात्र साङ्खोलामा के काम गर्ने थिए ?

⊙ (अ) कुल्ली

(ख) साङ्खोलामा कस्तो विपत् आइलग्यो ?

⊙ (इ) असिना

(ग) गाउँलेले श्रमिकलाई के गर्न थाले ?

⊙ (आ) गाली

(घ) श्रमिकहरूले प्रतिवद गरेका भए के हुन्थ्यो ?

⊖ (आ) मृत्यु

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

(क) यो रिपोर्टाज के विषयमा तयार गरिएको छ ?

⊖ यो रिपोर्टाज साङ्खोलामा काम गरिरहेका मजदुरले बेहोरेको प्राकृतिक विपत्ति असिनापानी र गाउँलेहरूले उनीहरूप्रति गरेको दुर्व्यवहारको विषयमा तयार गरिएको छ।

(ख) साङ्खोलका बासिन्दाहरू कस्ता रहेछन् ?

⊖ साङ्खोलाका बासिन्दाहरू निर्दयी र अन्धविश्वासी रहेछन्।

(ग) लेखकले के कुरा किन बताउन सकेनन् ?

⊖ लेखकले गाउँलेहरूलाई कुनै पनि व्यक्तिका लागि आफ्नो राष्ट्रियता, गरिब, असभ्य र तुच्छ हुँदैन भन्ने बताउन सकेनन् किनभने उनलाई आफू गाउँलेद्वारा मारिने डर भयो।

(घ) यस रिपोर्टाजको सन्देश लेख्नुहोस्।

⊖ यस रिपोर्टाजले मानिसहरू सबै एकै हुँदैनन्, निर्दयी र अन्धविश्वासी पनि हुन्छन्। परिस्थिति बुझेर त्यस्ता मानिससँग प्रतिवादन गर्ने नगर्ने भन्ने विचार गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ।

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 देखिन्छ। लेखकमा रहेको स्वच्छ भावनाका कारण उसको लेखन पूजनीय र माननीय हुन्छ। बालकदेखि गायकसम्म सबै मानिस उसका निमित्त प्रिय हुन्छन्। लेखकका काव्य कृतिको ख्यातिका कारण ऊ श्रेष्ठतम जीवन जिउन सक्षम हुन्छ। जहाँ रवि पुग्दैन, त्यहाँ पुग्छन् कवि भने भै लेखकको गन्तव्य सीमित हुँदैन। गद्य, पद्य र हास्यसम्मका वक्ता बन्ने हुनाले उनको 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 कति मनको दयालु पनि हुन्छ। लेखकले आफ्नो कलाको लालित्य र माधुर्यलाई लेखनीमा प्रस्तुत गर्दछ।

शब्द	निर्माण प्रक्रिया
लेखक	लिख् + अक
पाठक	पाठ् + अक
भावक	भाक् + अक
आदरणीय	आदर + अनीय
सम्माननीय	सम्मान + अनीय
भौगोलिक	भूगोल + इक
सम्मानित	सम्मान + इत
शिक्षित	शिक्ष + इत
प्राचीन	प्राच् + इन
आधुनिक	अधुना + इक
नवीन	नव + इन
तल्लीन	तल + इन्
पूजनीय	पुज् + अनीय
माननीय	मान् + अनीय
बालक	बाल् + अक
काव्य	काक् + य
कारण	कृ + अन
श्रेष्ठतम	श्रेष्ठ + तम्
गन्तव्य	गम् + तव्य
हास्य	हास् + य
वक्ता	वक् + ता
गतिवान्	गति + वान्
व्यक्तित्व	व्यक्ति + त्व
कवित्व	कवि + त्व
लेखकत्व	लेखक + त्व
सिद्धत्व	सिद्ध + त्व
क्षमतावान्	क्षमता + वान्
बुद्धिमान्	बुद्धि + मान्
कीर्तिमान्	कीर्ति + मान्
भावमय	भाव + मय
रहस्यमय	रहस्य + मय
दयालु	दया + आलु
लालित्य	ललित + य
माधुर्य	मधुर + य
लेखनी	लेख् + अनि

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

शब्द	निर्माण-प्रक्रिया
कारक	कृ + अक
स्वाभाविक	स्वभाव + इक
विनम्रता	विनम्र + ता
रमाइलो	रमा + इलो
स्मृति	स्मृ + ति
सीमित	सीमा + इत
मौनता	मौन + ता
सामाजिक	समाज + इक
एकाग्रता	एकाग्र + ता
वक्ता	वच् + ता

३. दिइएका प्रत्यय लगाई दुई दुई ओटा शब्द निर्माण गर्नुहोस् :

प्रत्यय	शब्द
अक	गायक, दर्शक, लेखक
अन	भवन, दर्शन, श्रवण
अनीय	पुजनीय, पठनीय, मननीय
इत	लिखित, कथित, पठित
इक	सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक
ई	नेपाली, गरिबी, ज्ञानी
ईन	नवीन, युगीन, प्राचीन
ईय	स्वर्गीय, केन्द्रीय, आत्मीय
क	मृतक, दशक, शीर्षक
तर	उच्चतर, श्रेष्ठतर,
तम	प्रियतम, अधिकतम, न्यूनतम
तव्य	गन्तव्य, भवितव्य, मन्तव्य
ता	मानवता, कविता, सुन्दरता
त्व	कवित्व, लेखकत्व, कृतित्व
मय	मङ्गलमय, भावमय, गौरवमय
मान्	श्रीमान्, गतिमान्, मतिमान्
वान्	विद्यावान्, नीतिवान्, चरित्रवान्
य	सौर्य, साहित्य, पाणित्य

४. दिइएका शब्दहरूको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् :

शब्द	निर्माण प्रक्रिया
नायक	नी + अक
शुद्धता	शुद्ध + ता

गुरुत्व	गुरु + त्व
व्यवस्थित	व्यवस्था + इत
द्विपक्षीय	द्विपक्ष + ईय
आयुष्मान्	आयुष् + मान्
वैदेशिक	विदेश + इक
गरिमामय	गरिमा + मय
सैन्दर्य	सुन्दर + य
गति	गम् + ति
करक	कृ + अक
धैर्य	धीर + य
योगी	यूज् + ई/योग + ई
श्रेष्ठतम	श्रेष्ठ + तम
पाशविक	पाशव + इक
पञ्चक	पञ्च + क
सौर्य	सूर + य
वित्तीय	वित्त + ईय
चटनी	चाट् + अनि
हतियार	हात + इयार
बोलक्कड	बोल् अक्कड
दुधालु	दूध + आलु
पुबेली	पूर्व + एली
मुख्याई	मुख् + याँई
गँजडी	गँजा + अडी
पँधेरो	पानी + एरो

सिर्जना र परियोजना

१. 'एउटा भयानक प्राकृतिक प्रकोपको साक्षी बन्नुपर्दा' शीर्षकमा एउटा रिपोर्टाज तयार पार्नुहोस् :
(आफूले देखेको विषयमा रिपोर्टाज बनाउन सकिने देखेके प्रकेप फरक हुने)

२. 'मैले देखेको मेला' विषयमा एउटा रिपोर्टाज तयार गर्नुहोस् :

○ 'मैले देखेको मेला'

म पूर्वी पहाड पाँचथरमा जन्मे हुर्केको मान्छे, स्थानीय विद्यालयबाट एस. इ. इ. उत्तीर्ण भएपछि मात्र समथर तराईको वातावरण देख्न पाएँ। मेरो पहाडको प्राकृतिक वातावरणले मलाई सधैं लोभ्याएकै थियो भने जागिरका क्रममा तराई बस्नु हुने बुबाले छुट्टीमा घर आउँदा त्यहाँको वातावरणका बारेमा सुनाउँदा त्यसले पनि मेरो हृदय छुन्थ्यो। एस. इ. इ. पछि बुबाले मलाई आफूसँगै राखेर पढाउने

मनसाय राख्नुभयो । साउन महिनाको एक बिहान आफ्ना सरसमान बोकेर म पनि बुबाको जागिर स्थल बिराटनगर बस्न थालें । म बिराटनगरको देवकोटा मेमोरियल कलेजमा कक्षा ११ मा भर्ना भएँ ।

तराईको सबै वातावरणमा म भिज्दै गएँ । कहिलेकाहीं यहाँको गर्मीले मलाई औधी सताउँथ्यो । समय बित्दै गयो । नयाँ साथीहरू बनाएँ । कक्षा १० सम्म पढेका आफ्ना सहपाठीहरूको यादले सताउँदा कहिले काहीं फेन गरेर तिसना मेट्थेँ । आफ्नो बालककाललाई कस्तो पो भुल्न सक्छ? कक्षा ११ को बोर्ड परीक्षाको तयारीका लागि डेरामा बसेर पढ्दै थिएँ। चैतको अन्तिम सातातिर हुनुपर्छ हालको मेरो सहपाठी महेश चौधरी मेरो डेरामा आए । एकैछिनको कुराकानीपछि उनले भने वैशाख १ गते हामी दुहबी को मेला जाने है । मेला जाने शब्द सुनेर म छक्क परें । मेला शब्दको अर्थ मेरो मानसपटलमा जुन थियो म त्यसैमा खेल्न थालें । म टोलाएको देखेर महेशले भने, “किन टोलाएको ?” मैले प्रत्युत्तर दिएँ- “कस्को मेला जाने ?” हाम्रो कुरा सुनिरहुनु भएको बुबा पल्लो कोठबाट आउनु भो अनि मलाई तराईमा वैशाख महिनामा विभिन्न स्थानमा लाग्ने रमाइला मेलाका बारेमा बताउँदा म छाँगाबाट खसेभै भएँ ।

मेला आउन दुईचार दिन अझै बाँकी थियो । म निकै उत्सुक थिएँ । मेलाको दृश्य मेरा लागि फरक अनुभव थियो । साथै भए तापनि आफूले प्राप्त गर्ने कुरा छ भने पाइहाल्नु भन्ने सोच मानिसको हुन्छ ।

वैशाख १ गते दिनको करिब २ बजेतिर मेला जान भनेर महेश र म बस चढ्यौँ । करिब आधा घण्टाको बस यात्रापछि हामी मेला स्थल दुहबी पुग्यौँ । त्यहाँ भर्खर मेला सुरु हुन लागेको रहेछ । मेलास्थल खेलको ठूलो फाँट थियो । फाँटको बीचमा रहेको सार्वजनिक जग्गा र वरिपरिका मानिसको बाँभो खेतलाई समेत ओगटेर मेला स्थल बनाइएको रहेछ । मुकेशले मलाई जानकारी गरायो यो मेला असाध्यै रोचक हुन्छ । आफू कक्षा ५ मा पढ्दादेखि यस मेलामा प्रत्येक वर्ष सहभागी हुँदै आएको कुरा पनि मलाई जानकारी गरायो । हामी मेलास्थलमा रहेका ठूलो सिमलका छहारीमा थियौँ । त्यहाँ नजिकै रहेका ससाना छाप्राहरू ध्वजापताकाले सिँगारिएका थिए । त्यहाँ विशेष गरेर थारु समुदायका मानिसहरू फूलघोडा लगायत अन्य फूलप्रसाद चढाइरहेका थिए । तीन छाप्रा त त्यहाँको मन्दिर रहेछन् । मेलामा मान्छेहरू विस्तारै भरिँदै गए ।

मेला स्थलका वरपर ससाना धेरै पाल टाँगिएका थिए । ती पाल टाँगिएका ठाउँमा विभिन्न खानेकुरा तथ खेलौनाहरू बेच्न राखिएका थिए । अस्थायी चुले । निर्माण गरेर दाउरा बाली जिलेबी, भिलिया, पकौडा, चटनी, फुलौरी मिठाई आदि अनेक परिकारहरू पाकिरहेका थिए । म र साथी महेशले पनि केही कुराहरू किनेर मिठो मानी खायौँ । मलाई मेला निकै रमाइलो लागिरहेको थियो ।

म मेलाका दृश्य हेर्न मस्त थिएँ । आफूलाई रमाइलो लागेको स्थल जात्रा वा मेला हेर्न पाउदा मानिसको मन ज्यादै प्रफुल्ल हुदो रहेछ । हामी यताउता डुलिरहेका

थियौं । एक ठाउँमा निकै मानिसहरू जम्मा भएको देखेर हामी पनि त्यतै लाग्यौं ।
त्यहाँ कुस्ती खेल आयोजना हुन लागेको रहेछ । दुईजना पहलमानहरू लगाँटी मात्र
लगाएर हत्केलाले तिघ्रा ठट्टाउँदै घेराको वरिपरि दौडिदै थिए । एकैछिनमा
आयोजकले खेल सुरुको सिद्धी बजाए । दुबे पहलमानले बेचन नाम गरेका
पहलमानलाई उत्तानो पार्न सफल भयो र उसका छातीमा हत्केलाले हान्दै उठ्यो र
गौरवकासाथ आफ्नो छातीमा मुड्कीले हान्यो । कुस्ती खेलका विजेता दुबे
आयोजकका तर्फबाट नगद २५०० पुरस्कार पाए भने उपविजेता बेचनले नगद
१००० पाए । यो खेल मैले कहिल्यै देखेको थिइन ।

हामीले पुनः मेला परिक्रमा गर्नु । मैले बुबाका लागि जिलेबी किने । मेरा साथी
महेशले पनि खानेकुरा किने । साँझ पर्न लागेकाले हामीले करिब ६:३० बजे मेला
स्थल छोड्यौं । मेलाका रमाइला क्षणलाई सम्भ्रदै डेरा आइपुगौं ।