हार्दिक शुभकामना

हिन्दूहरूको महान चाड बडादशैं २०७६ को पावन अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाइ दिदीबहिनी तथा हाम्रा पाठक, विज्ञापनदाता एवं शुभेच्छुकहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । साथै हाम्रो भेट आगामी कात्तिक १ गते शुक्रबार हुने जानकारी समेत गराउँछौं ।

ग्रेटर नेपाल साप्ताहिक परिवार

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरियसी
(Mother And Motherland Are Greater Than Heaven)

ग्रेटर नेपाल

(देशभक्ति, पर्यावरण र सामाजिक विकासमा समर्पित)
Greater Nepal National Weekly
राष्ट्रिय साप्ताहिक

जीवनरक्षा तालिम

काठमाडौ । काठमाडौं महानगरपालिकाको बुद्धबारी टेकुमा अवस्थित बुद्धमाई सेन्टरको सभाहलमा एक दिने प्राथमिक उपचार तथा आधारभूत जीवनरक्षा तालिम सम्पन्न भएको छ । बुद्धमाई सेन्टरको प्राविधिक सहयोग तथा काठमाडौंकै वसन्तपुरमा रहेको लायन्स क्लब अफ काठमाडौं गुनकेशरीको आयोजनामा सम्पन्न भएको सो तालिममा आयोजक संस्थासँग आबद्ध रहेका २५ जना महिला तथा पुरूषहरूको सहभागिता रहेको थियो । तालिमको सहजीकरण बुद्धमाई सेन्टरकै संस्थापक डा. दिपकराज सिं, कन्सल्ट्यान्ट **बाँकी ८ पेजमा**

वर्ष ८ अंक २४, २०७६ साल असोज १७ गते शुक्रबार, नेपाल संवत् ११३९ (Oct. 4, 2019) Website : www .greaternepal.com.np मूल्य रु. १० ।-

के हो सी जिन पिङ विचारधारा ?

काठमाडौं । चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिन पिङको आसन्न नेपाल भ्रमणको चर्चाले देश 'सी' मय बनेको छ । यत्तिमात्र होइन, सत्तारुढ दल नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) ले सी विचारधारालाई आदर्श विचार स्वीकार गरेकाले पनि चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिन पिङ चर्चाको धरोहर बनेका हुन् । सीले अघि सारेको बीआरआई परियोजनामा नेपाल सामेल भइसकेको अवस्थामा अब सी विचारधाराको परीक्षण सुरु हुन थालेको टिप्पणी सुनिन थालेको छ । अमेरिकी स्वार्थको इन्डोप्यासिफिक स्ट्राटेजीमा समेत जोडिएको नेपाल सी विचारधाराको प्रवेशसँगै पश्चिमा शक्ति राष्ट्रहरुको सर्वाधिक चासोभित्र परेको छ । आफ्नो सुरक्षा राडर बाहिर नेपाल गएको ठान्दै अमेरिकाले नेपालमा कूटनीतिक दबाबलाई तीब्र बनाइरहेको छ । अमेरिका नेपाललाई बीआरआईबाट बाहिर गर्न लागि परिरहेको छ ।

असोज ६ र ७ गते नेकपाको स्कुल विभागसँग सी विचारधारामाथि चिनियाँ टोलीले छलफल गऱ्यो । चिनियाँ टोलीका प्रमुख सङताओले नेकपाका नेताहरुलाई सी विचारबारे प्रशिक्षण दिए । उनले सोही अवसरमा चिनियाँ राष्ट्रपति सीको नेपाल भ्रमण सुनिश्चित हुने बताए । सी विचारधाराको प्रशिक्षण चिनियाँ राष्ट्रपति सीको भ्रमणको तयारीका रुपमा लिइएको छ । सी असोज अन्तिम साता नेपाल आउने तयारी छ । निकट भविष्यमा हुने सीको भ्रमणले चीन र नेपालको सम्बन्धलाई थप उचाइमा पुऱ्याउने विश्वास गरिएको छ ।

वर्तमान सरकारका नीति र कार्यशैली नियन्त्रणमुखी हुँदै गएको कतिपय विधेयक विवादित बनेको र यिनै आधारमा सरकारी नियन्त्रित लोकतन्त्रतर्फ अघि बढिरहेको आरोप लागिरहेका बेला सी विचारधाराको परीक्षणको तयारीले सरकारको नियतमाथि शंका गर्न थालिएको छ ।

सत्तारुढ दल नेकपाले पार्टीगत रुपमा सी विचारधारालाई अवलम्बन गर्न सक्छ तर नेपालको संविधानले निर्दिस्ट गरेको संसदीय शासन प्रणाली विरुद्ध जान भने मिल्दैन । संविधानको मर्म र भावना विपरीत सरकार चल्न थाल्यो भने त्यसले अवश्य दुर्घटना निम्त्याउँछ । लोकतान्त्रिक पद्धति अस्वीकार गर्दा राजा ज्ञानेन्द्रको के हालत

भयो नेकपाका नेताहरुलाई राम्रै हेक्का हुनुपर्छ । जनतामा बढेको चेतनाको स्तर र सूचना प्रविधिको विकासले नियन्त्रित शासन प्रणाली सफल हुने सम्भावना छैन । चीनमा एकदलीय कम्युनिस्ट शासन व्यवस्था छ भने नेपालमा ब्रिटिस मोडलको बहुदलीय शासन व्यवस्था । एकदलीय शासन प्रणालीमा चलेको चीनमा प्रयोग गरिएको सी विचारधारा बहुदलीय संसदीय शासन व्यवस्थामा हिँडिरहेको नेपालमा सफल हुनेमा राजनीतिक विश्लेषकहरु आशंका गर्छन् ।

चीनमा अहिले माओ विचारधारापछि सि जिन पिङ विचारधारालाई समृद्धि र विकासको मार्गनिर्देशक सिद्धान्तका रुपमा अंगिकार गरिएको छ । चिनियाँ विद्यालय र विश्वविद्यालयहरुमा सि जिन पिङ विचारधाराको औपचारिक रुपमा पढाइ भइरहेको छ । चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीका ९ करोड सदस्यहरुलाई समेत सी विचारधाराद्वारा प्रशिक्षित गरिएको छ । सि सत्तामा आएपछि चीनलाई विश्वकै महाशक्ति राष्ट्र बनाउने अभियान सुरु भएको छ । विश्व महाशक्तिको ताज पहिरिएको संयुक्त राज्य अमेरिकालाई पछि पार्दै चीनलाई एक्काइसौं शताब्दीमा महाशक्ति राष्ट्र बनाउने सीको सपना नै वास्तवमा सी विचारधारा हो ।

चीनले गरेको अकल्पनीय आर्थिक विकास र प्राविधिक विकासले सी विचारधारा दुनियाँकै लागि काम लाग्न सक्ने तर्क गरिँदैछ । चीन अहिले सीको नयाँ युगमा हिँडिरहेको छ ।

सी जिन पिङको नयाँ युगलाई आधुनिक चीनको तेस्रो अध्ययनका रुपमा लिइन्छ । पहिलो अध्ययन अन्तर्गत गृहयुद्धले तहसपिरेको चीनलाई माओले एक ढिक्का बनाएका थिए । दोस्रो अध्ययनमा देङ सिआओपिङको नेतृत्वमा चीन समृद्ध भएको थियो । तेस्रो अध्ययन अन्तर्गत नयाँ युगमा राष्ट्रपति सीले देशलाई एक ढिक्का र समृद्ध बनाउनका साथै देशलाई अनुशासित बनाएका छन् भने देश बाहिर चीनलाई सशक्त प्रतिनिधित्व गरेका छन् । सन् १९२१ मा स्थापना भएको चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टी २८ वर्षपछि सत्तामा आएको थियो । यो सँगै आफ्नो महाधिवेशनमा विधानलाई संशोधन गर्दै समयसापेक्ष बनाउँदै अघि बढेको छ । गरिबी विरुद्धको लामो यात्रा पार गर्दै दृढतापूर्वक संघर्षपछि हाम्रो पार्टीले चिनियाँ जनता र चीनलाई एकताबद्ध बनाई नेतृत्व गरिरहेको छ । हाम्रो पार्टीभित्र हामी सबैले जनताले जस्तै एउटै स्वास लिनुपर्छ ।

एउटै भविष्य साझा बनाउनुपर्छ र हामी निःस्वार्थ भई यी सिद्धान्तमा बाँधिनुपर्छ' राष्ट्रपति सीले भनेका छन् । यो उनको भनाइले पनि उनलाई चिनियाँ नेतृत्वमा शक्तिशाली नेताको **बाँकी ८ पेजमा**

तिंकर भन्ज्याङमा भारत पस्यो

काठमाडौं । भारतले नेपाली भूभाग अतिक्रमण गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिएको छ । नेपालको ७१ भन्दा बढी स्थानमा अतिक्रमण गरेको भारतले पछिल्लो समयमा दार्चुलाको तिंकरमा पनि नङ्ग्रा धसेको छ । नेपाली भूभागमाथि भारतीय अतिक्रमण बढिरहँदा कथित राष्ट्रवादी नेकपा ओली नेतृत्वको सरकार मूकदर्शक बनेर बसेको छ ।

भखरै भारतले नेपालको तिंकर भन्ज्याङमा समेत हस्तक्षेप गर्न थालेको छ । यसअघि भारतले कालापानी कब्जा गरेर त्यहाँ आफ्नो सैन्य क्याम्प बसाइसकेको छ । सरकारले औपचारिक रुपले कुटनीतिक पहल गरी कालापानीबाट भारतीय सेनालाई फिर्ता पठाउन कुनै भूमिका निर्वाह गरेको छैन । यसले भारतको मनोबल अझै बढेको पाइन्छ ।

व्याँस गाउँपालिका-१ मा पर्ने तिंकर भन्ज्याङ **बाँकी ८ पेजमा**

महँगीले जनताको ढाड सेक्यो त सरकार ?

गोविन्द विश्वकर्मा

नेपालीहरुको महान चाड दशैं नजिकै आएको छ । वर्ष दिनमा एक पटक आउने महान दशैं रमाइलो गरी मनाउने चाहना सबैको हुन्छ । अहिले यो चाडबाडको मुखमा तरकारी फलफूल तथा खाद्यान्नको भाउ आकासिएको हुनाले आम मानिसलाई मर्का परेको छ । यता श्रमको ज्यालामा वृद्धि भएको छैन । दैनिक मजदुरी गरेर हुँदा खाने मानिसहरुलाई अहिलेको महँगीले ढाड सेकेको छ । यसमा सम्बन्धित निकाय मूक दर्शक भएर बसिरखेका छन ।

अहिले बजारमा गएर तरकारी किन्न सक्ने अवस्था छैन । तेल, दाल, चामल, चिनी लगायतका सामग्रीको भाउ बढेको बढ्यै छ । जब चाडबाड आउँछ अनि जनता महँगीको सिकार भइराखेका हुन्छन् । दैनिक मजदुरी गरेर कमाएको ज्यालाले बेलुका छाक टार्न नै हम्मेहम्मे परिरहेको छ । किन महँगो गरेको ? भनेर खुद्रा पसलमा सोध्यो भने होलसेलमा नै महँगो भएर आएको छ भन्ने जवाफ आउँछ । अनि होलसेल पसलमा गएर सोध्यो भने डिलरमा महँगो भएर आएको छ, व्यापारीहरुबाट नै महँगोमा किनेको हो त्यही भएर महँगो भएको छ भन्ने जवाफ आउँछ ।

यता सरकारले अनुगमन गरिराखेको कुरा बताउँछ । आखिरी दैनिक उपभोग्य बस्तुमा यसरी तेब्बर रुपमा भाउ बढाउने चाहीँ को हो ? यसरी दैनिक सामग्रीको भाउ बढाएर मजदुरी गरेर खाने मानिसहरुको ढाड सेक्ने काम कसले गरिरहेको छ ? यसमा सम्बन्धित निकायले चासो लिनु पर्छ कि पर्दैन ? यदि किसान र उपभोक्ताबीच बस्ने विचौलियाहरुले भाउ बढाएका हुन् भने तिनलाई सरकारले किन कारवाहीको दायरामा ल्याउन नसकेको ? अहिले महँगी किसानले भाउ बढाएर भएको पक्कै होइन । **बाँकी ८ पेजमा**

मोदीलाई पक्राउ गर्न आदेश

काठमाडौं । अमेरिकाको एक अदालतले भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी, गृहमन्त्री अमित शाह र जम्मु कस्मिरका सैन्य कमान्डर जनरल ढिलोकालाई पक्राउ गर्न आदेश दिएको छ । जम्मु कस्मिरका जनतामाथि अमानवीय दमन गरेका कारण अदालतले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको हो । जम्मु कस्मिरका ८० लाख जनताको मानवाधिकार हनन गरिएको गम्भीर आरोप पनि अदालतले लगाएको छ । विवादास्पद विधेयक ल्याएर जम्मु कस्मिरमा कफर्यु लगाएको, ब्लाकआउट गरिएको, इन्टरनेट सुविधा काटिएको, प्रेस बन्द गराएको, स्वशासनको अधिकार खोसेको जस्ता संगीन आरोप लगाउँदै यी तीनजनालाई गिरफ्तार गरिनुपर्ने अमेरिकी अदालतको निष्कर्ष छ ।

भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी राष्ट्रसंघीय महासभाको बैठकमा भाग लिन हालै मात्र अमेरिका गएका थिए । त्यहाँ अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले

मोदीको भव्य स्वागत गरेका थिए । ट्रम्पले मोदीलाई 'असल मित्र' समेत भने । ट्रम्प र मोदीले संयुक्त भेलालाई सम्बोधन समेत गरे । तर अमेरिकामै मोदीविरुद्ध आप्रवासी भारतीयहरुले विशाल विरोध प्रदर्शन गरेका थिए । 'मोदी इज ए टेरोरिस्ट' लेखिएका ब्यानरहरु प्रदर्शन गर्दै जम्मु कस्मिरका जनता र अल्पसंख्यक शिख समुदायमाथि दमन गरेको भन्दै मोदीको चर्को विरोध गरिएको थियो । मोदी सरकारले भारतीय संविधानको जम्मु कस्मिरलाई जोड्ने धारा ३७० खारेज गरेर केन्द्र शासित प्रदेश बनाएपछि त्यसको विश्वभर विरोध भइरहेको छ । पाकिस्तानले यो विषयलाई

राष्ट्रसंघीय सुरक्षा परिषद्मा समेत पुऱ्याएको छ र त्यहाँ अनौपचारिक छलफल भएको छ । पाकिस्तानी प्रधानमन्त्री इमरान खानले अमेरिकी सांसदहरुलाई कस्मिरबारे ब्रिफिङ गरिसकेका छन् । मोदी सरकारले अहिले कस्मिरलाई कैदखानामा परिणत गरेको छ ।

इतिहासमा कस्मिर पूर्ण स्वतन्त्र र सबल राज्य रहेको पाइँदैन । मौर्यवंशी सम्राट अशोकले चालीस वर्ष कस्मिरमा शासन गर्दा त्यहाँ बौद्ध धर्मको प्रभाव परेको थियो । अशोकको मृत्युपछि उनका छोरा जालुकले कस्मिरमा शैव धर्मको प्रचार गरे । तेह्रौं शताब्दीको अन्त्यपछि कस्मिरमा मंगोल शासक दुलचा सम्राट बने । कुब्ला खानको देहावसानपछि लद्दाखमा संकट उत्पन्न भयो । रिन्चन लद्दाखी सेनाको सहायता लिई कस्मिरको गद्दीमा बसे । रिन्चन बौद्धमार्गी भए पनि सुल्तान सदर अल दिनका नामले चिनन थाले । बौद्ध र **बाँकी ८ पेजमा**

प्रवचन कार्यक्रम सम्पन्न

काठमाडौं । यही असोज ३ गते सोमबारका दिन नेकपा (माले) ले कोरियाली श्रमिक पार्टीको ७४ औं स्थापना दिवसको उपलक्ष्यमा प्रवचन कार्यक्रमको आयोजन गरेर मनायो । अक्टोबर १० मा पर्ने उक्त कार्यक्रमलाई आज १० दिन पहिले नै मनाउनुको कारण प्रजग कोरिया र त्यससँग सम्बन्धित संघसंस्थाहरूले नेपाली पर्वहरूको महत्वलाई सम्मान गरेको भन्ने नै रहेको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा महासचिव क.सीपी मैनाली, पार्टी स्थायी कमिटी सदस्य तथा पार्टी प्रवक्ता क.कुमार बेलबासेले आफ्ना मन्तव्यहरू राख्नुभएको थियो । त्यस अवसरमा कार्यक्रमका सहभागी तथा नेकपा (माले) को सिंगो पार्टीपङ्तिको तर्फबाट कोरियाली श्रमिक पार्टीलाई पठाइएको शुभकामना पत्र कार्यक्रमको अध्यक्षता गर्नुभएका महासचिव क. सीपी मैनालीले नेपालका लागि प्रजग कोरियाका राजदूतलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो ।

उक्त शुभकामना पत्रको वाचन कार्यक्रम संचालक पार्टी स्थायी कमिटी सदस्य तथा अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग सचिव क. सुरेन्द्र ढकालले गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार संघका सभापति मञ्जुरत्न शाक्य तथा नेपाल कोरिया मैत्री संघका महासचिव फणीन्द्र पन्तले पनि कोरियाली श्रमिक पार्टीलाई शुभकामना दिनुभएको थियो । कार्यक्रममा पार्टी स्थायी कमिटी सदस्यहरू क. दीननाथ घिमिरे र क. कृष्ण रानाको समेत उपस्थिति रहेको थियो ।

उक्त अवसरमा नेपालका लागि प्रजग कोरियाका राजदूत जो योङ मानले कार्यक्रम आयोजना गरी आफूहरुलाई आमन्त्रण गरेकोमा नेकपा (माले) लाई धन्यवाद दिंदै कोरियाका सर्वोच्च नेता किम जोंग उनको सन्देश पढेर सुनाउनुभएको थियो । सन्देशको पूर्ण पाठ यस प्रकार छ-

Comrades,
Today, with great pride in and joy of being victors, we are greeting the October holiday, flying high the flag of the Workers` Party of Korea. **बाँकी ८ पेजमा**

समय सन्दर्भ

खगोल भूगोलले मिलाएको पर्व दशैं

■ **प्रा.डा. डिल्ली ओली**

हिन्दूहरुको महान चाड हो बडादशैं । असत्यमाथि सत्यको विजयका रुपमा यस पर्वलाई मान्ने गरिन्छ । दशैंलाई विभिन्न नामले सम्बोधन गरिन्छ । नवरात्र विजयादशमी, बडादशैं, दूर्गा पूजा आदि । सबैतिर दशैंलाई विजयादशमी भनेर संवोधन गरेको पाइन्छ । यो संवोधनले आश्विन शुल्क दशमी एक दिनलाई मात्र बुझाउँछ । यो दिन रामले रावणको वध गरेको दिनको रुपमा मानिन्छ । नवरात्र माथि उल्लेख गरिएको विषयको साथै आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि नवमीका रात्रिसम्मको समय हो । यसमा नौवटा देवीहरु क्रमशः शैलपुत्री, ब्रम्हचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुश्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी र सिद्धिदातृको पूजा आराधना उपासना हुन्छ ।

खगोल, ज्योतिषी र मौसमअनुसार वर्षमा चारवटा दशैं हुन्छन् । शारदीय, हैमन्तिक, वाशन्तिक र ग्रिष्मीय । शारदीय नवरात्रमा देवी ब्युँझने, हैमन्तिकमा भोजन ग्रहण गर्ने, वाशन्तिकमा सुत्ने र ग्रिष्मियमा कोल्टे फेर्ने मुहूर्त हुन् । चारवटा दशैमध्ये शारदीय नवरात्रलाई ठूलो दशैं र ग्रिष्मीयलाई सानो दशैं भनेर सम्बोधन गरिन्छ । नवरात्र (नौवटा रात्र) विभिन्न नौ देवीसँग सम्बन्धित छन् । रात्रि शब्द तमोगुण हटाउने विषयसँग पनि सम्बन्धित छ । साथै तान्त्रिक उपासना पूजा आदि पनि रात्रिसँग जोडिएका छन् । देवीलाई शक्ति मानिएको छ । जस्को विषय कार्य उत्पादन सामर्थ्य वा सृष्टिसँग छ । शक्ति उपासनामा कौलाचार र समयाचार पद्धति हुन्छ । कौलाचार पद्धतिमा पनि पूर्व र उत्तर कौल छन् । यिनमा वस्त्र, उद्योत्रिकोणयुक्त धातुको पाताको प्रतीकको पूजा हुन्छ । दशैं पूजामा पीठको महत्व हुन्छ जो शक्तिसँग जोडिन्छ ।

दशैं अवसरमा भारतमा रामलीलाको ठूलो महत्व छ । वर्तमानमा यो नेपालमा पनि प्रवेश गरिसकेको छ । दशैंमा बंगालमा कालीपूजा हुन्छ । नेपालमा समष्टिमा देवी दूर्गाको पूजा हुन्छ । नवदूर्गामा महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वतीको **बाँकी ६ पेजमा**

सुरेन्द्र ढकाल प्रतिष्ठानको लागि
सम्पादक/प्रकाशक
सुरेन्द्रप्रसाद ढकाल

कार्यकारी सम्पादक
तेजेन्द्र प्रसाई

प्रबन्ध सम्पादक
कृष्णराज दुलाल

प्रबन्ध निर्देशक
किरण थापा

अतिथि सम्पादक
विष्णु भट्टराई

सहसम्पादक
घनश्याम ओली
सम्पादन सहयोगी : गोविन्द विक

बजार व्यवस्थापन
रामशरण रिमाल

आजीवन सल्लाहकार
योगाचार्य वासुदेव ढकाल, डा. द्वारिकानाथ ढुंगेल,
प्रा.डा. चन्द्रबहादुर जोशी, प्रा.डा. तुलसी पाठक,
प्रा.डा. पार्थिवेश्वर तिमिल्सिना, प्रा.डा. नोवेलकिशोर राई,
प्रा.डा. मुकुन्द रञ्जित, प्रा.डा. त्रिविक्रम भट्टराई श्री युवराज भुसाल, श्री सुष्मा वज्राचार्य,
ई. ध्रुव थापा, श्री उर्मिला जोशी, श्री वीरेन्द्रकुमार सिंह, श्री खगेन्द्र ढकाल

मुद्रक : अन्नपूर्ण अफसेट प्रिन्टर्स, असन, काठमाडौं
कार्यालय : नयाँ बानेश्वर, फोन ४१०५०४८ पोस्टबक्स ४२६५, फ्याक्स ४१०४४८७,
इमेल : greaternepal2012@gmail .com, www .greaternepal .com .np
Visit : www .youtube .com Surendra Dhakal Social Activist

सम्पादकीय

सभ्यता र संस्कृतिको पहिचान

हिन्दूहरूको महान चाड बडादशैं नेपालीको घर आँगनमा प्रवेश गरिसकेको छ । दशैंलाई विभिन्न नामले संवोधन गरिन्छ । नवरात्र, विजयादशमी, बडादशैं, दूर्गा पूजा आदि । सबैतिर दशैंलाई विजयादशमी भनेर संवोधन गरेको पाइन्छ । विजयादशमी रामले रावणको वध गरेको दिनको रूपमा मानिन्छ । नेपालका विभिन्न ठाउँमा कतै अष्टमातृका कहीँ नवदुर्गा र कहीँ दशमहाविद्यालाई भवानी दुर्गाकै रूपमा पुज्ने परम्परा छ । यो नेपाली संस्कृतिको शवल पक्ष हो । शक्ति स्वरूपा दुर्गादेवीको नवरात्रभरि पूजा आराधना गरेर दशमीको दिन प्रसादको रूपमा मान्यजनहरूबाट टीका, जमरा लगाई आशिर्वाद ग्रहण गर्ने धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्वका रूपमा दशैं पर्व मानिँदै आएको छ ।

आफन्तजनसँगको भेटघाट, मनोरञ्जन, नयाँ पहिरन र मीठा मीठा खानपिनले दशैंको महत्व बढाएको छ । विदेसिएका, जागिरमा लागेका, विद्यार्थी, श्रमिक सबै दशैंलाई केन्द्र मानेर घर फर्कन्छन् । दशैंमा सबै आफ्ना मान्यजन कहाँ गएर टीका थाप्नु, आशिर्वाद लिनुले ठूलो महत्व राख्दछ । यो नेपाली सभ्यता र संस्कृतिको विशिष्ट प्रतीक हो ।

दशैं खगोल भूगोलले पनि मिलाएको पर्व हो । वर्खा सकिएर मौसम पनि सफा हुन्छ । चंगा उडाउने, पिङ् खेल्ने परम्परा पनि छ दशैंमा । यसको लौकिक र पारलौकिक अर्थ छ ।

स्थलमार्ग र हवाईमार्ग दुवैतर्फका व्यवसायीले यात्रुहरूसँग फुल भाडा असुल गर्ने मौका समेत दशैं हुने गरेको छ । दशैंको बेला सम्पूर्ण क्षेत्रको अर्थतन्त्र गतिशील हुने भएकाले नयाँ उत्पादनको व्यापार प्रबर्द्धन गर्नसमेत व्यापारीहरूले दशैंलाई लक्षित गर्ने गरेका छन् । त्यसैगरी चलचित्र निर्माताहरूदेखि कुनै पनि नयाँ कार्यको थालनी गर्ने शुभसाइतको रूपमा दशैंलाई उपयोग गर्दै आएका छन् । पर्यटन क्षेत्रसमेत दशैंमा फस्टाउने गरेको छ । घुमघामको संस्कृतिमा प्रवेश गरिरहेको नेपाली समाजले दशैं पर्वलाई अवसरको रूपमा उपयोग गर्न थालेको छ ।

आध्यात्मिक, सांस्कृतिक, व्यापारिक सबै दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण पर्वका रूपमा रहेको दशैं पर्व पैसा हुनेको लागि उत्सव र अवसर भए पनि गरिब परिवारको लागि बोझका रूपमा समेत आउने गरेको छ । बढ्दो महँगी, चरम बेरोजगारीका कारण आफ्ना छोराछोरीहरूलाई एकसरो नयाँ लुगा फेराउन र एक छाक मीठो मसिनो खुवाउन समेत समस्या पर्ने परिवार पनि थुप्रै छन् । त्यसैगरी पैसा भए पनि खाद्यान्न किन्न नपाइने र सिडिओले तोक लगाएको भरमा ५ किलो चामल मात्र किन्न पाइने ठाउँसमेत हामीसँगै रहेका छन् । गरिब घरपरिवारलाई स्थानीय तहले पहिचान गरी चाडपर्वमा सहयोग गर्ने र खाद्यान्न अभाव भएका ठाउँमा बेलैमा खाद्यान्न सर्वसुलभ पुऱ्याउने दायित्व सरकारले पूरा गर्नैपर्ने हुन्छ ।

त्यसैगरी दशैं पर्वलाई कतिपयले सांस्कृतिक महत्व विपरीत जुवा तास खेल्ने, मदिरा सेवन गर्ने पर्वका रूपमा अपनाएर यसको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्वलाई विकृत बनाउँदै लगेको पाइन्छ । अरूको देखासिखीमा ऋण गरेर तामझामपूर्वक दशैं मनाउने प्रचलन पनि बढ्दैछ । बूढापाकाहरूले पहिला पहिला भन्ने गर्थे- आयो दशैं ढोल बजाई, गयो दशैं ऋण बोकाइ' भनेर । त्यसैले दशैं पर्वलाई रचनात्मक रूपमा उपयोग गर्दै यसको धार्मिक सांस्कृतिक पक्ष जोगाउन फजुल खर्च नियन्त्रण गर्नैपर्ने हुन्छ । सम्पूर्ण नेपालीको साझा पर्वको रूपमा दशैं पर्व बन्न सकोस् । दुर्गा माताले सबैको कल्याण गरून् ।

अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री प्रदर्शनी : अनुभव कोरियाको

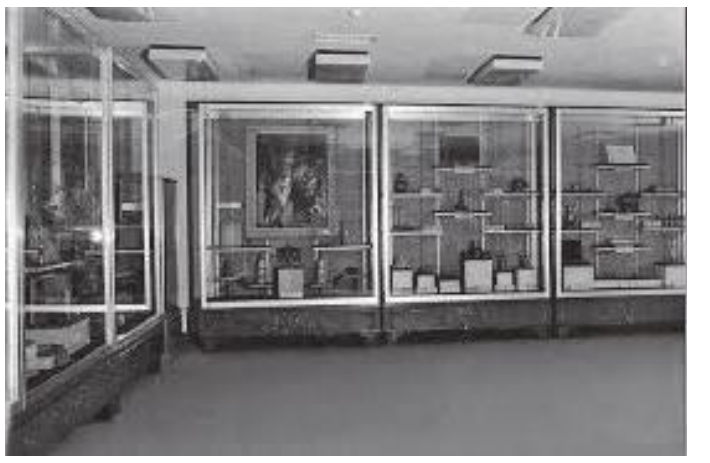
सुरेन्द्र ढकाल

११ अगष्टको बिहान ६:३० मा नै ब्रेकफास्ट गरी हामी प्योङयाङबाट २०० किलोमिटरको दूरीमा रहेको ह्याङसेन भन्ने ठाउँमा रहेको अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री प्रदर्शनी अवलोकन गर्न भनी त्यतातर्फ लाग्यौं । ७:४५ मा हाम्रो त्यसतर्फको यात्रा शुरु भएको थियो । हामी १०:४५ बज्दा त्यहाँ पुगिसकेका थियौं । यो एक विशाल म्युजियम पाराको प्रदर्शनस्थल रहेछ ।

यहाँ भएका विभिन्न हलहरुमा राष्ट्रपति किमइल सुङ, जनरल किम जोङ इल र वर्तमान सर्वोच्च कमाण्डर किम जोङ उनमा विदेशी राष्ट्राध्यक्ष, विशिष्ट व्यक्ति र संस्थाहरुले प्रदान गरिएका उपहारहरु कोरियाको संस्कृति र मान्यताक्रम बमोजिम शिशाका सोकेसहरु र भित्तामा झुण्ड्याइएका रहेछन् । त्यहाँ नेपालबाट प्रदान गरिएका उपहारहरु पनि सजाइएको रहेछ ।

कोरियन परम्परागत पेगोडाजस्तै देखिने वास्तुशैलीमा बनाइएको म्युजियम रहेको यो भवनको उद्घाटन २६ अगष्ट १९७८ मा भएको रहेछ । म्युजियममा प्रवेश गर्ने बित्तिकै राष्ट्रपति किम इल सुङ र जनरल किम जोङ इलको पूरा कदको मूर्ति चित्र देखिँदो रहेछ । सबैले दुई नेताप्रति श्रद्धासुमन स्वरुप सम्मान व्यक्त गरेपछि म्युजियमको विभिन्न कक्षहरुमा लगिदो रहेछ । १५० भन्दा बढी हल र कक्षहरु रहेको यो भवन ७० हजार वर्गमिटरमा फैलिएको रहेछ ।

झण्डै हाम्रो बोटानिकल गार्डेन गोदावरी जस्तै लाग्ने प्राकृतिक छटा भएको म्योहाङ हिलको काखमा अवस्थित रहेको यो भवनमा झ्यालहरु भएको जस्तो देखिए पनि साँच्चैका झ्यालहरु रहेनछन् । स्थानीय भनाइलाई आधार मान्ने हो भने जनरल किमजोङ इलको नेतृत्वमा यहाँ एक दिनमा यति धेरै मान्छेले काम गरेकी यो भवन तीन दिनमै खडा भएको भन्दा रहेछन् ।



विभिन्न देशहरुबाट प्राप्त सजाइएका उपहारहरु ६० हजारदेखि २ लाख २० हजारसम्म रहेको बताइँदो रहेछ । भित्तामा झुण्ड्याइएका तस्बिर हरुमध्ये सर्वोच्च नेता किम जोङ उनले सिंगापुरमा अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पलाई भेटेको समेत रहेछ । यस म्युजियम अवलोकन गर्दा र त्यहाँका नेतालाई प्रदान गरिएको उपहारहरु हेर्दा प्रजातान्त्रिक जनगणतन्त्र कोरियालाई सम्मान र समर्थन नगर्ने कुनै पनि राष्ट्र छैन कि जस्तो लाग्दो रहेछ ।

त्यहाँ सजाइएका विशिष्ट उपहार हरुमा रोमानियाका तत्कालिन राष्ट्रपति चेचेस्कुले प्रदान गरेको टेक्सीडेर्मी नामक भालुको टाउको, लिबियाका राष्ट्रपति मोहमद गद्याफीले प्रदान गरेको घोडचडीको धातुको मूर्ति, क्यूबाका तत्कालिन राष्ट्रपति फाइडल क्यास्ट्रोले प्रदान गरेको गोहीको छालाले बनेको सुटकेस, तत्कालिन पेलेस्टिनी नेता यासेर अराफातले प्रदान गरेको बहुमूल्य पत्थर जडेको तरबार, चीनका तत्कालिन प्रधानमन्त्री चाओ एन लाईले प्रदान गरेको पुरातात्विक ग्रामोफोन, चिनियाँ क्रान्तिका नेता माओत्से तुङले प्रदान गरेको हतियारबद्ध रेलको डिब्बा, तान्जानियाका तत्कालिन राष्ट्रपति जुलियस नेरेरले प्रदान गरेको हस्तिहाडले बनेको सिंह, युगोस्लाभियाका तत्कालिन राष्ट्रपति जोशेफ टिटोले प्रदान गरेको सुनको सिगरेट केश, सोभियत संघबाट प्रदान गरिएको ढलोटको सानो सैनिक टैंक र मंगोलियाबाट प्रदान गरिएको चाँदीको चर्पस्टिक रहेछ ।

नेपालबाट प्रदान गरिएका उपहारमा कमरेड सीपी मैनालीबाट ढलोटको कलश रहेछ । अन्य नेपाली उपहारहरुमा काठले बनेको मयुर झ्याल, धातुले बनेका मन्दिरहरु आदि रहेछन् । त्यसै गरी तत्कालिन अमेरिकी विदेश मन्त्री म्याडेलिन अलब्राइटले प्रदान गरेको माइकल जोर्डनको हस्ताक्षर रहेको वास्केटवल, सोभियत संघका तत्कालिन सर्वोच्च नेता जोशेफ स्टालिनले प्रदान गरेको बुलेट प्रुफ कार आदि रहेछ । यो म्युजियमको अर्को आकर्षण भनेको सर्वोच्च नेता किमइल सुङ, उहाँकी धर्मपत्नी र जनरल किम जोङ इलको छुट्टाछुट्टै कक्षमा सजाइएको महिन (बाक्स) पूर्णकदको मूर्ति रहेछ । करिब दुई घण्टाको म्युजियम अवलोकनपश्चात् त्यहीँ रहेको एक होटलमा दिवाखाना खाई बेलुका हामी प्योङयाङ फर्कियौं ।

नवदुर्गा भवानीसँग प्रार्थना

जगदीश लामिछाने
रौतहट, पौराई

नेपालीका घरआँगनमा २०७६ सालको दशैं चाड आइपुगेको छ । सम्पूर्ण स्वदेश तथा विदेशमा बस्ने नेपालीहरुले यथासम्भव हर्ष र उत्साहका साथ शुभ दशैं मनाउन पाउन् भनी हामी सबैले कामना गर्नुपर्छ । जगत्जननीलाई जयन्ती मंगला हुन दिउँ, रिसाहा काली हुन कर नगरौं । शुभविजयामा हामी सबैले सम्पूर्ण नेपालीको भलो चिताऔं ।

१. सर्वज्ञताको नारीको धाक : कुनै पुरुष वा नारी सर्वज्ञ हुनै सक्दैन तर पनि नारीको मूल रुप आमा नै हो । जयन्ती नै हो । त्यसपछि मंगला नै हो । उनले ज्यादै कष्ट गरेर बालबच्चाप्रति स्नेह नछर्किएमा यो विश्वमा कुनै पनि सृष्टिचक्र चालु हुने नै थिएन । जसले पनि क्षमता देखाए भइहाल्यो । आफैं नारी भएर अरुबाट मान माग्नु पनि बेकार छ । सक्दो केही सुधारौं कि भनी मानव नारीले आफ्ना बालखको बाबु नै पनि बाल हितमा लाग्न बाध्य पारेकी छन् । सरकारले कानुनी सहयोग गरेकै छ । अझै योग्य पार्नु छ । समाजको संरचना निर्माण गरेर बन्छ झगडा गरेर संरचना बनिबनाउ हुँदैन ।

२. राष्ट्र हितैषी परिप्राकृतिक प्रेमी सामाजिकता : शाही सत्तामा राजा रणबहादुर तथा शोषक राणाहरु र २००७ पछि विदेश प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष समर्थन गर्ने दलहरुबाट आंशिक काम भए पनि देशलाई दिनहीन पारी अशिक्षितलाई नै जिम्मा दिइयो । लाहुरेहरु र स्वदेशी सैनिकहरुबाट यो देश रक्षा गरिएको थिएन भने इ.सं. १८१४ ब्रिटिस हमलाबाट बाँकी देश आजसम्म बच्ने थिएन । यस्तै २००७ पछि यो देशको प्रगति भएको नै भए आजसम्मको अवधिलाई २०७६-६-१२ मा प्रश्न नं. २ को जवाफमा नयाँ पत्रिका सम्पादक उमेश चौहानलाई विदेश अमेरिकामै 'संक्रमणकालको उपज' भन्ने शब्द बहालवाला नेपाली परराष्ट्र मन्त्री प्रदीप ज्ञवालीले भन्नै पाउनु हुने थिएन । तैपनि यो शब्दबाट उहाँले आफ्नै दलको युग युगको र अहिलेको कमजोरी लुकाउन खोजेकै देखियो । यस्तो बुद्धि वर्तमान सत्तालाई हटाएर दुर्गा भवानीले स्वदेशको कल्याणमै सत्तालाई अग्रसर गराउन् भनी निवेदन गरौं ।

३. प्रगति बाधक दलदलका झगडा : हाम्रै छिमेकी मित्र देश चीन र भारतले पनि भिक्षा मागेरै मात्र देश विकास गरेका होइनन् । यस्तै अमेरिकाले पनि होइन । कसैले केही दिँदा राखेका वेठिक शर्तहरुलाई शुक्रबार यही हरफकर्ताले शिक्षा योजना आदिको 'घूस' नाम २०७६-६-१० मा दिएकै छ । परिणामले प्रस्टै भयो । सताउँदै धपाउँछन् अरुले हामीलाई भनियो । अब यस्तो नगरी होस गरौं भनिएको हो । आज हामी शिक्षित निकासीकर्ता जनबल अशिक्षित निकासीकर्ता भई अरु देश पोसिरहेछौं । आफैं दीनहीन छौं । वास्तवमा दलदलका राजनीतिक सिद्धान्तहरु भिन्दाभिन्दै भए पनि माथि उल्लिखित परराष्ट्र मन्त्रीकै अन्तिम जवाफमा 'अर्को देशसँग डिल गर्दा हामी कुनै दलीय परिचयमा रहँदैनौं नेपाली रहन्छौं' सम्म त राम्रै भन्नुभएको छ तथापि भोलि काम कस्तो हुँदै जाला परराष्ट्रसँगकै डिल अर्थात् व्यवहारमा कहिलेकाहीँ 'हुन्छ' लाई 'हुँदैन' र त्यस्तै 'हुँदैन' लाई 'हुन्छ' भन्ने गराउँदा पनि राम्रै बुद्धि पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । बुद्धि नपुगेर तथा कुठाउँमा चिप्लेर युगयुगमा राजनीतिक भूल हुँदा नेपालीहरुले १८१४ जस्तो दुःखी लडाइँले वर्तमानकालसम्मकै दुःखी र गरिबीकै पीडामा छौं ।

यस बखत दुर्गा भगवती विजयादशमीले सम्पूर्ण सत्ता र नेपाली मात्रलाई राम्रै बुद्धि दिउन् भनी प्रार्थना गरौं । अघिपछि झगडा भए पनि राम्रो काममा सबै राजनीतिक दल र व्यक्तिहरु मिलेर काम गर्न प्रेरणा सदैव मिलोस् भन्ने समेत प्रार्थना गरौं ।

४. नेपाली प्रधानमन्त्रीको दुखेसो : हालसाले आफ्नै कर्मचारीहरुलाई तह लगाउन सकिनँ, ठेकेदारहरुले नै टेरेनन् भनी प्रम केपी ओलीले दुःख पोख्नु पनि बेकार छ । वास्तवमा गुणस्तरहीन काम गरे पनि हुने, ढिला सके पनि हुने, गर्दै नगरे पनि हुने जस्ता रोग देशभरकै हो । उदाहरण तीनकुने मीनभवन जोड्ने अधकल्चो चल्तीको पुल नै छँदैछ । यसमा पुलिस लगाएर भए पनि फलाम हाल्नै दिन हुने थिएन । हालिसकेपछि भत्काउन त पर्दैन थियो । त्यस कुरामा सार्वजनिक नाम किटेर बिगारेको काम छोटकरी विवरणसहित कर्मचारीकै नाम प्रकाश हुनैपर्थ्यो । त्यो दोष आफ्नै हो । माया गरियो होला । यसरी दुःख पोख्नुपऱ्यो । लगत चाँडै प्रकाश हुन पऱ्यो । आआफैं नियमित काम हुँदै जाने नै छन् । यस्ता कुरामा कर्मचारी थोरै भएर हेर्न सकिएन भनिएला । कारबाही चाहिँ नगरे भइहाल्यो । ठेकेदार त डराउँछन् । उपाय यत्ति नै छ । मर्का नपारी काम गर्न गाह्रो छैन ।

मैले देखेको एक सय चौधौं विश्व प्राकृतिक सम्पदा: नेपालको खुम्बु क्षेत्र

सुरेन्द्र ढकाल

गोसाइकुण्ड हिमालको चुचुरो टेकेर काठमाडौं फर्केपछि मेरो दिनचर्या घर निर्माण गर्नेतर्फ केन्द्रित भयो । बुबा वासुदेव ढकालले अंशस्वरुप दिनुभएको मैतिदेवी रातोपुलको एक रोपनी जग्गामा घर निर्माण गर्ने कार्य शुरु गरे । इटली र जर्मनीमा पाँच वर्ष अध्ययन गरेर त्यसमाथि पनि दुवै देशका विश्वविद्यालयहरुमा उच्च अंक ल्याई सफलता हासिल गरेर फर्केको अवस्थामा आफ्नो मन्त्रालयले चाहिँ मलाई पदस्थापन नगरी अतिरिक्तमा हाजिर गराएको थियो र तसर्थ हरेक बिहान १० बजे एक पटक सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको अतिरिक्त समूहमा गई हाजिर बजाइ घर फर्कने नियमितता चलेको थियो ।

सन् १९९० को मे महिनामा जर्मनीबाट फर्केको नोभेम्वर महिनासम्म आइपुग्दा समेत पदस्थापन नभएपछि मैले शाखा अधिकृतको सरकारी पदबाट राजिनामा दिएँ र स्वतन्त्र पेशा अँगाले । यही दिनचर्या हुँदै जाँदा एक वर्ष पुगेको पत्तै भएन । सन १९९१ को मे महिनाको अन्ततिर मेरो जर्मन गेष्ट फेमेली तथा महिला मित्र मोनिका होफमान खुम्बु क्षेत्रमा पदयात्रा गर्ने भनेर नेपाल आइन् । म उनलाई लिएर लागें खुम्बु क्षेत्रतर्फ । खुम्बु क्षेत्र पदयात्रा मेरो लागि पनि जीवनको पहिलो अनुभव थियो ।

खुम्बु क्षेत्र

सन १९९० को जून महिनाको पहिलो शनिबार बिहानै हामी दुई लुक्लाको लागि उड्यौं । हामी त्यहाँको विमानस्थलमा उत्रँदा बिहानको ९:४५ बजेको थियो । लुक्ला २८६० मिटरको उचाइमा अवस्थित रहेछ । त्यहाँ उत्रेपछि हामी दायाँबायाँ केही नहेरी आआफ्नो रुकसेक र लौरौ बोकी पदयात्रा शुरु गऱ्यौं । हिँडाइ उत्तरतर्फ तर बाटो भने तेर्सो तेर्सो थियो । शेर्पाहरुका घरहरु छिचोल्दै, बेलाबखत साना खोलाहरु तर्दै, प्राकृतिक सुन्दरताको आनन्द लिँदै विस्तारै अघि बढिरहँदा साढे दुई घण्टा बितेको पत्तै भएन । १०।१२ काठका घरहरु भएको सानो वस्तिमा हामी आइपुगेका थियौं । त्यहींको एउटा होटलभित्र पसी हामीले दिउँसोको खाना अर्डर दियौं । होटलको साहुनीबाट त्यो ठाउँको नाम फार्कदिङ भन्ने थाहा पायौं ।

खाना खाइवरी सुस्ताएर त्यहाँबाट हिँड्दा दिनको दुई बजेको थियो । हाम्रो हिँड्ने क्रमले फेरि निरन्तरता पायो । दिनको घाम ढल्दै जाँदा हिँडाइ पनि आनन्दमय भइरहेको थियो । हामी जस्तै अरु पर्यटकहरु पनि खोला, पहाड बस्ति अनि जंगलको फोटोहरु खिच्दै अघि बढिरहेका थिए । साँझ पर्न लाग्दा हामी जोरसाले भन्ने ठाउँमा आइपुगेपछि त्यो दिनको हाम्रो हिँडाइले विश्राम लियो । त्यहाँको एउटा होटलमा कोठा लिई हामी सुस्तायौं । पहिलो दिनको हिँडाइ उकालो नभएको कारण सजिलै महसुस भइरहेको थियो ।

दोस्रो दिन ब्रेकफाष्ट गरी आठ बजेतिर हामीले हाम्रो यात्रा शुरु गऱ्यौं । त्यस दिनको हाम्रो गन्तब्य नाम्चे बजार थियो । विस्तारै उकालो लाग्ने क्रममा हाम्रो पहिलो जम्काभेट सफा निलो पानी बगिरहेको दुधकोशी नदीमाथिको झोलुंगे पुलसँग भयो । त्यो पुल तरेपछि विस्तारै ठाडो उकालो शुरु हुन थाल्यो । १० बजेको घाम चर्किंदै गइरहेको थियो । हाम्रो हिँडाइको गति पनि सुस्त हुँदै गइरहेको थियो ।

१० पाइला चाल्दै, अड्दै गरी अघि बढ्दै जाँदा धुपीको जंगल भएर हामी उकालो लाग्दै थियौं । कहिलेकाहीँ त यो उकालो कहिले नसिद्धिने पो हो कि भन्ने जस्तो पनि लाग्दथ्यो । दिनको १:३० हुँदा बल्ल उकालो सकियो । हामी नाम्चे बजार प्रवेश गर्ने क्रममा रहेछौं । उकालो सकिएको घुम्ती पार गर्ने बित्तिकै फाट्टफुट्ट घरहरु देखिन थाले र त्यसको झण्डै १५ मिनेटमा त हामी नाम्चे बजार पुगिसकेका रहेछौं । ३४४६ मिटरको उचाइमा रहेको सफा सिनित्त शेर्पाहरुको राजधानी भनेर चिनिने नाम्चेबजार देखेर हामी मन्त्रमुग्ध भयौं । एउटा होटलमा कोठा लिई हल्का खाना खाइ हामीले त्यस दिनको हाम्रो यात्रालाई टुंग्यायौं । जोरसाले नाम्चेको उकालो चढदाको थकाइ मेटन हामीलाई राम्रै समय लाग्यो । थकाइको निन्द्राबाट ब्युँझँदा बेलुकाको ५ बजेको रहेछ । होटलबाट बाहिर निस्केर हामी नाम्चे बजारका गल्लीहरु अवलोकन गरेर दुई घण्टा बितायौं र होटलमा आई अण्डा चाउमिन एक एक प्लेट र कफी खाई सुत्नतर्फ लाग्यौं ।

तेस्रो दिनको बिहान नाम्चेमा निन्द्राबाट ब्युँझँदा बिहानको सात बजेको थियो । फर्केर आउँदा नाम्चेमा एक दिन अरु बिताउने कार्यक्रम भएकै कारण ब्रेकफाष्ट गर्नासाथ लाग्यौं हामी थेंगबोचेतर्फ । करिब एक घण्टाको तेर्सो खाले उकालो चढेपछि हाम्रो आँखाले आमा डब्लम हिमाल अनि त्यसको अर्को छेउमा सगरमाथाको चुचुरो दर्शन गर्न पुग्यौं । अनि त के चाहियो हामीलाई हाम्रो गन्तब्य पुगिनै सकेको जस्तो अनुभव भयो । पैदल बाटो कतै तेर्सो र कतै ठाडो हुँदै अघि बढिरहेको थियो । ठाउँ ठाउँमा हामो जम्काभेट चौरी र रंगीचंगी बुट्यानसँग पनि हुने गर्दथ्यो । जति अघि बढ्यो उति आमा डब्लम र सगरमाथाको चुचुरो नजिक नजिक आइरहेको हामीलाई भान हुन्थ्यो । यसै क्रममा हामीलाई चार घण्टा हिँडिसकेको पत्तै भएन । दिनको १ बजेको थियो । थेंगबोचेको उकालो लाग्नुअघि बाटैको सानो होटलमा पसेर हामीले तिवेटन रोटीमा बटर लगाएर टन्न खायौं र दुई बजे फेरि हामी उकालो चढन थाल्यौं ।

हिजोको नाम्चेको उकालोपछि थेंगवोचेको अर्को उकालो पार लगाउनै पो नसक्ने हो कि भन्ने हामीलाई लागिरहेको थियो । तैपनि कछुवाको गतिमा हामी विस्तारै उकालो लागिरहँदा बेलुकी ४:३० बजे हामी ३८७० मिटरको उचाइमा रहेको थेंगवोचे आइपुग्यौं । त्यही नै हाम्रो अन्तिम गन्तब्य थियो । त्यहाँ एउटा लजमा मात्रै बेड बाँकी रहेछ र एउटै ठूलो कोठामा होस्टल जस्तो गरी दुईतले खाट राखिएको रहेछ । धन्न हामीले दुइ तले एक बेड पायौं र खानाको लागि रायो सागको मोमोवाहेक अरु सबै सकिएको अवस्था रहेछ । त्यही पनि नछोड भनी हामीले तात्तातो मोमो दुई दुई गरी चार प्लेट खायौं । त्यसपछि बाहिर निस्क्यौं । सन १९८९ मा आगलागी भई खरानी भएको भनिएको थेंगवोंचेको विश्वविख्यात गुम्वा पुनर्निर्माण भइरहेको हामीले हेऱ्यौं । पृष्ठभूमिमा आमा डब्लम र सगरमाथाको चुचुरो गोधुलिमा मनमोहक देखिन्थ्यो । दिनभरिको थकानको कारण लजभित्र पसी आआफनो स्लिपिङ ब्यागमा हामी घुस्रियौं ।

चौथौं दिन बिहान उठ्दा नौ बजिसकेको रहेछ । कफि र ब्रेड खाएर अब नाम्चेतर्फ फर्कने क्रममा उही बाटो नफर्की खुमजुङ, कुण्डे र स्याङबोचे हुँदै लुक्ला फर्कने निधो गरी हामी पुनः ओरालो लाग्यौं । ३ घण्टासम्म हिजो उक्लिएको बाटो ओरालो लाग्नमै लाग्यो र एउटा सानो शेर्पा वस्तीको छेव आएर नाम्चे र खुम्जुङ जाने बाटा छुट्टिँदा रहेछन् । त्यही एक रेस्टुराँमा चाउमिन खाई केही बेर सुस्ताइ हामी खुम्जुङतर्फ लाग्यौं । करिव दुई घण्टा हिँडेपछि एक ठूलो चट्टाने भीरको काखमा शेर्पाहरुको ठूलो वस्ति हाम्रो आँखा अगाडि आइपुग्यो । त्यो खुमजुङ रहेछ । अगाडि बढ्दै जाँदा हिलरीले बनाएको प्राथमिक विद्यालय र अस्पताल बाटोमा भेटियो । त्यो कुण्डे भन्ने ठाउँमा रहेछ । हामी अघि बढ्दै जाँदा बेलुकी ५ बजेतिर कुण्डेको सानो गुम्वा रहेको स्थलमा पुगी त्यहाँ एक लजमा कोठा लिई सुस्तायौं । त्यस दिन बेलुका हामीले त्यहाँ दाल भात अनि मुला र बन्दा मिसाएको तरकारी खान पायौं ।

पाँचौं दिन बिहान नौ बजे तिबेतियन चिया ब्रेड खाएर हामी स्याङबोंचेंतिर सोझियौं । करिव दुई घण्टा हिजो आएकै बाटो दोहोरियो । तत्पश्चात उत्तर थेङवोचे र दक्षिण स्याङवोचे छुट्टिने ठाउँमा आएर हामी केहीवेर सुस्तायौं । त्यसपछि पुनः धुपीको जंगल शुरु भयो । करिव दुई घण्टा जति हिँडपछि हामी स्याङवोचेको हवाई मैदानमा आइपुग्यौं । त्यतिखेर दिनको एक बजेको थियो । स्थानीय रेस्टुराँमा दाल भात खाई केही वेर सुस्ताई हामी विस्तारै नाम्चे झर्न थाल्यो । त्यहाँ रुखहरुभन्दा पनि विभिन्न रंगका ज्यादै लोभलाग्दा बुट्यान रहेछन । ओर्लंदै जाँदा तल नाम्चे बजार निकै सुन्दर देखिन्थ्यो । नाम्चेको पल्लो डाँडामा रहेको अर्को शेर्पा वस्तिको दृश्य पनि ज्यादै लोभ लाग्दो थियो । करिब एक घण्टा लगातार ओर्लेपछि हामी पुनः नाम्चे बजार आइपुग्यौं । बेलुकीको चार बजेको थियो । पहिले आउँदा बसेकै लजमा कोठा लियौं र बाँकी समय बजारका पसलहरु चहाऱ्यौं । मोनिकाले केही सोभिनियर किनिन् । बेलुका चिकेन मोमो टन्न खाएर हामी सुत्यौं ।

छैठौं दिन बिहान भने हामी सबेरै उठ्यौं । सातैबजे हामी आफनो ब्रेकफास्ट सकी ओरालो लाग्यौं । अस्ति चढ्दा चार घण्टा लागेको जोरसाले नाम्चेको उकालो ओर्लंदा दुई घण्टामै सकियो । ११ बज्दा त हामी जोरसाले आइसकेका थियौं । त्यहाँ तिबेतन ब्रेड र दूधको चिया खाएर हामी लाग्यौं लुक्लातर्फ । दिनको तीन बज्दा हामी पुनः फाकदिङ हुँदै बेलुकी ६ बजे लुक्ला आइपुग्यौं । बिहानै शानेवानिको काउण्टरमा गएर बुझ्दा काठमाडौं जाने टिकट पर्सिपल्टको लागि मात्रै भएको कारण सातौं दिन हामी पुरै लुक्ला, त्यहाँको बजार घुमेर बिताई आठौं दिनको दिन काठमाडौं फर्कियौं ।

नाम्चेबाट थेङबोचे जाँदै गर्दा देखिने आमा डब्लम र सगरमाथाको चुचुरोको दृश्य

हामीले पार गरेको लुक्लादेखिको थेङबोचेसम्मको दूरी

लुक्लापछिको हाम्रो पहिलो विश्रामस्थल फाक्दिङ

पहिलो रात बिताएको स्थल जोरसाले

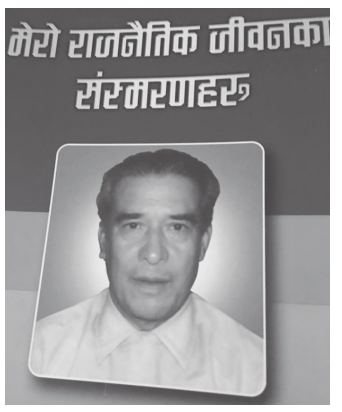
स्याङबोचेबाट नाम्चे झर्दा देखिने नाम्चे बजार

थकान लाग्दो उकालो सकिएपछि पुगेको अन्तिम गन्तव्य थेङबोचे

परबाट हेर्दा चट्टाने भीरको काखमा रहेको खुम्जुङ उपत्यका

कुण्डेमा हिलरीले बनाएको अस्पताल

२०१५ सालको संसदीय आम निर्वाचन-४



■ शम्भुराम श्रेष्ठ

काठमाडौं सहरको मरुटोलस्थित सानो मरुबहीबाट सुरु भएको गण्डक सन्धि विरुद्धको राष्ट्रिय जनआन्दोलन क्रमिक रुपले बढ्दै फैलिंदै गई, देशव्यापी राष्ट्रिय आन्दोलनको रुपमा विकसित भयो । पार्टीले गण्डक नदीमा कुनै हालतमा पनि भारतीय विस्तारवादलाई बाँध बनाउन दिने छैन भन्ने निर्णय गऱ्यो ।

गण्डक सन्धिविरुद्ध नेपाली जनताको संघर्ष सम्पूर्ण देशमै फैलिंदै गएको देखेर भारतीय कम्युनिस्ट पार्टीको केन्द्रीय कमिटीले नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको नेतृत्वमा सञ्चालित राष्ट्रिय आन्दोलनको विरोधमा नेपाल भारत सीमाना क्षेत्रमा प्रदर्शन गर्ने निर्णय समेत गरेछ ।

गण्डक सन्धिविरुद्धको दिन प्रतिदिन बढ्दै गई देशका कुनाकाप्चाहरुसम्म त फैलिंदै गइरहेको थियो । त्यसैबीच बीपी सरकारले प्रतिनिधि सभामा न्यायपालिकाको सुधारसम्बन्धी विधेयक प्रस्तुत गऱ्यो । प्रतिनिधि सभाद्वारा पारित भएपछि उक्त विधेयक महासभामा प्रस्तुत गरियो । विधेयकमा उल्लिखित कुराहरु विल्कुलै साधारण खालका थिए । विधेयकको अध्ययन गरिसकेपछि त्यसलाई संशोधन गरी न्यायालयलाई स्वतन्त्र बनाउनुपर्छ त्यस समयसम्म कार्यपालिकाका खासखास तहसम्मका अंगहरुले पनि खासखास प्रकृतिको मुद्दाहरु हेर्ने र फैसला गर्ने गरेका थिए अर्थात् न्यायपालिकालाई, कार्यपालिकादेखि पूर्णरुपले स्वतन्त्र गराउनुपर्छ भन्ने प्रस्ताव राखें । हुन त साँच्चै भन्ने हो भने जबसम्म ऐन कानुनहरु सबै स्वतन्त्र हुँदैनन्, तबसम्म न्यायपालिका कदापि स्वतन्त्र हुन सक्दैनन् । अर्को शब्दमा ऐन कानुनहरु तबसम्म स्वतन्त्र अर्थात् निष्पक्ष हुँदैनन्, जबसम्म हाम्रो समाज निजी सम्पत्तिमा आधारित भइरहेको हुन्छ र वर्गहरुमा (शोषित र शोषक वर्गहरु) विभाजित भइरहेको हुन्छ सम्पूर्ण मानव समाज अथवा मानवता स्वयं नै खण्डित भइरहेको हुन्छ । अतः मैले न्यायालय स्वतन्त्र गराउनुपर्छ भनी संशोधन प्रस्ताव जो राखेको थिएँ, त्यो सापेक्ष प्रकृतिको मात्रै थियो अर्थात् पुँजीवादी समाज सुहाउँदो प्रस्ताव मात्रै हो ।

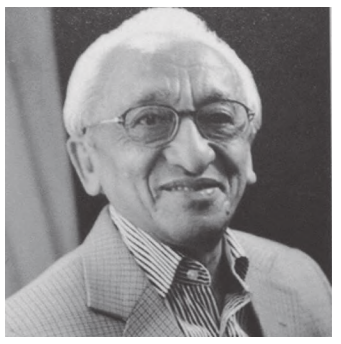
महासभामा एक्लो कम्युनिस्ट म मात्रै थिएँ । यो हिसाबले न्यायालय स्वतन्त्र गराउनुपर्छ भन्ने संशोधन प्रस्ताव पारित हुने विल्कुलै सम्भावना थिएन । यस उसले राजाबाट मनोनित र गोर्खा परिषद्का सांसदहरुको समर्थन प्राप्त गर्नु अत्यावश्यक थियो । मैले उहाँहरुसँग समर्थनको निम्ति अनुरोध गरें । उहाँहरुले मलाई समर्थन गर्ने वचन दिनुभयो । संसदीय मन्त्रालयको कांग्रेसी मन्त्रीद्वारा प्रस्तुत भएपछि छलफलको क्रममा मनोनित तथा गोर्खा परिषद्का सांसदहरुले जब मेरो प्रस्तावको पक्षमा बोल्न थाले, विधेयकको पक्षमा बोल्न प्रधानमन्त्री बीपी कोइराला स्वयं आएका थिए र बोल्दाबोल्दै उहाँले मेरो संशोधन प्रस्तावमा बोल्नेमाथि उल्लिखित सांसदहरुलाई प्रतिक्रियावादी भन्न थाल्नुभयो । अनि म जुरुक्क उठेर बोल्न थालें,- प्रधानमन्त्रीले गैरजिम्मेवार तवरले माननीय सांसदहरुलाई प्रतिक्रियावादी भनी आक्षेप जो लगाउनुभयो त्यसका लागि उहाँले माफी माग्नुपर्छ । को प्रतिक्रियावादी हुन् र को होइनन् भन्ने कुरा उहाँहरुले बोलेका र खास विषयहरुमा उहाँहरुले लिएका राजनीतिक अडानबाट निर्धारण हुन्छ न कि उहाँहरु कुन पार्टीका हुन् र कसबाट मनोनित भएका हुन् भन्ने कुराबाट । तपाईं आफूलाई प्रजातान्त्रिक भएको दाबी गर्नुहुन्छ तर स्वतन्त्र न्यायालयको पक्षमा हुनुहुन्न र त्यसको विरोधमा बोल्नुहुन्छ । यस अनुसार यस विषयमा तपाईंलाई कसरी प्रजातन्त्रवादी भन्ने ? तपाईंलाई त प्रतिक्रियावादी नै भन्नुपर्छ ।' उहाँ नाजवाफ हुनुभयो । अनि मतदान हुँदा कांग्रेसी सरकारले ल्याएको न्यायपालिका सुधारसम्बन्धी विधयक बहुमतद्वारा अस्वीकृत भयो र मेरो संशोधन प्रस्ताव पारित भयो ।

निर्वाचित बीपी सरकारको १८ महिने शासनकालमा तराईमा २० बिगाहा, काठमाडौं उपत्यकामा १० रोपनी पहाडमा ५० मुरी माटोसम्मको जग्गा जमिन भूमिपतिहरुले राख्न पाउने र त्योभन्दा बढीको जग्गा जमिन उचित मुआब्जा दिएर सरकारले अधिकरण गर्ने गरी २०१६ सालको भूमिसुधार विधेयक ल्यायो । त्यसलाई सामन्ती भूस्वामित्व विरुद्धको प्रजातान्त्रिक विधेयक भनेर खुबै प्रचार गरिएको थियो । तर वास्तविक कुरा अर्कै थियो, अर्थात् सस्तो नाउँ कमाउने एवं आधा मनले मात्र ल्याएको विधेयक थियो । महासभामा उक्त विधेयक प्रस्तुत भए पनि त्यसको लाभ हानिको लेखाजोखा गरी मैले एउटा संशोधन प्रस्ताव राखें, जसमा मैल उक्त विधेयकलाई हाललाई थाँती राखी जग्गा जमिनको बेचबिखन र नाउँ सारी गर्ने जस्ता कामहरु विल्कुलै गर्न नपाउने गरी पहिले रोक लगाउनुपर्छ भन्ने कुरा उल्लेख गरेको थिएँ । त्यसको उत्तर दिंदै प्रधानमन्त्री स्वयंले २०१५ सालको संविधान अनुसार त्यसो गर्ने अधिकार श्री ५ को सरकारलाई छैन भनी सदनमा बोल्नुभयो । मैले उठेर त्यसको प्रतिउत्तर दिंदै भनें- त्यसो भए तपाईंका विधेयक वास्तविक जोताहा किसानहरुको निम्ति बेकामको हुन जानेछ । त्यो विधेयक पास त भयो, तर कार्यान्वित हुन पाएन बीचैमा राजा महेन्द्रले सैनिक 'कु' गरी संसदलाई विघटन गरी निर्वाचित बीपी सरकारलाई बर्खास्त गरिदिए । पछि त्यसमा केही फेरबदल गरी २०२१ सालको भूमिसुधार ऐनको रुपमा ल्याइयो र कार्यान्वित पनि भयो । हदबन्दीभन्दा बढी ६०,००० बिगाहा जमिन निस्कियो भन्ने प्रतिवेदन दिइयो । तर त्यही पनि वास्तविक जोताहा किसानहरुले पाएनन्, सबका सब भ्रष्ट कर्मचारीहरुको पेटमा गयो ।

जापान : विदेशीको अनुरोध लत्याउन नसक्ने युवतीहरूको देश-२

नियात्रा संस्मरण

घनश्याम राजकर्णिकार



यसै क्रममा टोको युशी कम्पनी र वासो आयल एन्ड फेट कम्पनी आँखाअगाडि परे । यी दुवै कम्पनीहरूको मुख्य काम अन्न एवं चोकरबाट तेल उत्पादन गर्ने रहेछ । यस प्रकारका मझौला उद्योग नेपालका लागि अति उपयुक्त भएको आभास ती दुई उद्योगको गतिविध हेर्दा भयो । नेपालबाट समेत भुस र चोकरहरू ती उद्योगहरूले आयात गर्ने गरेको पनि त्यहीं छलफलको क्रममा थाहा पाइयो । यसका साथै नेपाली भुस र चोकर एकदमै उपयुक्त भएको कुरा पनि कम्पनीका व्यवस्थापकले बताए । व्यवस्थापकको उक्त कथन सुन्दा आफ्नै देशमा यस्तो उद्योगलाई फलाउन-फुलाउन सके कस्तो हुन्थ्यो भन्ने सुखद भावना पनि मनमा जागृत भयो ।

यस्तो क्रियाकलाप नेपालमा पनि भए !

औद्योगिक अध्ययन भ्रमणको स्मृतिलाई अझ खोतल्दा ओसाका सहरमा औद्योगिक व्यवस्थापन कार्यकारी संस्थानमा भएको छलफल र प्लास्टिक कम्पनीको निरीक्षण पनि महत्वपूर्ण भएको पाएँ । औद्योगिक व्यवस्थापन कार्यकारी संस्थान एक प्रकारले औद्योगिक सेवा केन्द्रजस्तै रहेछ । यसले गैरसरकारी संस्थानलाई उद्योगव्यवस्थापनसम्बन्धी निःशुल्क सरसल्लाह र सहयोग दिने र साथै यसको सिफारिसमा निर्व्याजी ऋण पनि प्रदान गरिने व्यवस्था रहेछ । नेपालको औद्योगिक सेवा केन्द्रसँगको यसको अन्तर यसैमा रहेछ । यो देख्दा यस्तै क्रियाकलाप भएको संस्था नेपालमा पनि भए कति उद्योगहरूले फस्टाउन पाउने थिए र तिनीहरूको अकाल मृत्यु हुने थिएन कि भन्ने भावना पनि मनमा उठ्यो । प्लास्टिक उद्योगले त ठूलो भूमिका नै खेलेको रहेछ । जापानको प्लास्टिकसम्बन्धी प्रगति देख्दा आजको युग नै प्लास्टिक-युग हो भन्ने उखान चरितार्थ भएजस्तो लाग्यो र नेपालमा पनि प्लास्टिक उद्योगलाई प्राधान्यता दिनुपर्ने विचार आयो ।

नेपालका लागि उपयोगी यन्त्र

नगोदानामक सानो तर अति रमणीय सहरका सेह अन्तर्राष्ट्रिय मृत्तिका (सेरामिक) उद्योग, मारुटो बेकरी कम्पनी, यामाहा मोटर कम्पनीजस्ता विविध उद्योगहरूमा भएको निरीक्षणभ्रमणबाट जानकारी लिएका कुराहरू मेरो मानसपटमा अहिलेसम्म ताजै छन् । जापानी मृत्तिकाउद्योग पनि विश्वप्रसिद्ध रहेछ । माटोजस्तो सामान्य र सरलतापूर्वक पाइने साधनलाई लिएर विभिन्न वस्तुहरूको रचना गर्नु कम कठिन काम होइन तर सेह कम्पनीले यस्तो काम गरेर अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा आफ्नो स्थान बनाइएको कम स्तुत्य छैन । त्यस्तै मारुटो बेकरी कम्पनीले कायम राखेको सरसफाइ र स्वच्छताले विकासोन्मुख राष्ट्रहरूलाई एक आदर्शको पाठ पढाइरहेको भान भयो । विश्वप्रसिद्ध यामाहा मोटर कम्पनीको त कुरै छोडौं जहाँबाट उत्पादित मोटरसाइकल विश्वका प्रायः सबैजसो भागमा पुगेका छन् । सिजुओका कम्पनीको कार्यक्षेत्र कृषिसम्बन्धी विभिन्न क्रियाकलाप रहेछ । यसै कम्पनीको चामल सुकाउने यन्त्र नेपालका लागि ज्यादै उपयोगी भएजस्तो लाग्यो । सरल, सुलभ र सस्तो यो यन्त्र अहिले जापानमा कृषकहरूमा निकै लोकप्रिय भएको छ ।

कर्तव्यनिष्ठ प्रहरी

एक रातको कुरा हो, आफू बसेकै सिबुया तोबु होटेलनजिकै टहलिरहेको थिएँ । त्यहाँको पब बारबाट सायद धेरै गिलास रक्सी धोकेर फर्केको होला एक जना जँडचाहा बाटैमा कराउन थालेको, चिच्च्याउन आरम्भ गरेको, फेरि रोएको जस्तो गरी कसैलाई हप्काउन थालेको मैले देखें । त्यो व्यक्तिले त्यसरी बोक्सी लागेजस्तो कराउन चल्न थालेको दस-बाह्र मिनेट पनि हुन्न, दुई जना सेता उर्दी पोसाक लगाएका प्रहरी आई उसलाई समाते । यो देख्दा मेरो कौतूहल बढ्यो र अब ती प्रहरीले त्यस जँडचाहालाई मार भक्कु पिट्लान् भनी विचार गरें । म एक छेउ कुनामा थिएँ । बाटोमा आउने मानिसहरू त्यतातिर आकर्षित भए पनि त्यहाँ भीड लागेको थिएन । ती प्रहरीहरूले सर्वप्रथम त्यो जँडचाहासँग केही खासखुस सोधपुछ गरे, अनि चुपचाप उसका पाखुरा समाती उभिए, यद्यपि त्यो जँडचाहा झन्झन् रुन्चे स्वर गरी कराइ नै रहेको थियो । प्रहरीले आफूसँग भएको 'वायरलेस' द्वारा कुन्नि कहाँ केके कुरा गरे । अरू आठ-दस मिनेटभित्रै एउटा प्राइभेट कार आई रोकियो र त्यसबाट दुई-तीन जना मानिसहरू हत्तपत्त निस्की त्यो जँडचाहालाई मोटरमा राखी लगे । त्यसपछि प्रहरीहरू पनि आफ्नो बाटो लागे । प्रहरीले यसरी त्यो जँडचाहालाई केही नगरी उसबाट कतै केही क्षति होला भनेर खालि समातिराखी वायरलेसबाट कसैलाई सूचना गरेको र त्यसको लगत्तै पछि एउटा प्राइभेट कार आई त्यस जँडचाहालाई लिएर गएको देख्दा जापानका प्रहरी कति कर्तव्यनिष्ठ रहेछन् र देशमा शान्तिसुरक्षा, अमनचैन कायम राख्नमा तिनीहरूको क्रियाकलाप कति परिपक्व रहेछ त्यसको सहजै अड्कल गर्न पुगें ।

जापानी प्रख्यात अतिथि सत्कारमा पनि

टोकियोमा एक दिन एक जना जापानी मित्र माशाहिरो ओहताले मलाई आफ्नो घर आउने निम्ता दिए । जापानको केही दिनको छोटो बसाइमा एक दिन पूरा घरभित्र बिताउनु निकै कठिन कुरा थियो तर 'मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे' भनेर वेदको ध्वनि सुन्ने म नेपालीले ती मित्रको आग्रहलाई टार्न सकिनँ । अतः एक छुट्टीको दिन म मित्रको घर पुगें । मित्रका पत्नी, बाबुआमासमेत चार जनाको परिवार रहेछ । छोराको साथी भएकाले जापानी भाषा मात्र जानेका बूढाबूढी भावभङ्गिमाले उल्लासपूर्वक स्वागत गर्दै थिए । मित्रकी श्रीमतीचाहिँ केही मात्र अङ्ग्रेजी जान्ने र बोल्न पाए कस्तो न हुन्थ्यो भन्ने धारणा लिएकी जस्ती देखिन्थिन् ।

बीचबीचमा भएको साधारण व्याकरणको अशुद्धिले उनको मुखमा देखिएको लज्जाको रेखाले 'नारीणां भूषणं लज्जा' भन्ने संस्कृतिको उक्तिलाई मुखरित गर्दै थियो । मीठामीठा जापानी व्यञ्जन भएको स्वादिष्ट भोजनले आफ्ना घरको सम्झना आउँदै थियो त मित्रपरिवारको आफूप्रतिको व्यवहार झन् बिर्सनै नसकिने किसिमको थियो । त्यसपछि कारद्वारा मित्रपरिवारसँग टोकियो सहर हेर्ने अर्को सौभाग्य मिल्यो । कार टोकियो टावरको सँगै गएर रोकियो । *(क्रमशः)*

स्वास्थ्य

दुसायुक्त खानेकुरामा भिटामिनै भिटामिन

सस्तो, पोसिलो र विकारविहीन खाना सबैको इच्छाको विषय हो । तर, धेरैमा यस्तो खाना नपाउँदाको असन्तुष्टि हुन्छ । बजारमा तरकारी र फलफूलको भाउ चर्को हुन्छ । नेबिग्रियोस् भनेर फलफूल र तरकारीमा राखिएका रासायनिक पदार्थ वा विषालु वस्तुले स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर पार्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँदा यस्ता कुराको विकल्प खोजिन्छ । स्वस्थ रहन सफा र सन्तुलित खाना खानुपर्ने हुन्छ, तर, पोसिलो मानिएका खानेकुरा कि महँगा हुन्छन्, कि त पाइँदैनन् । तर, प्रकृतिले हामीलाई सजिलो विकल्प प्रदान गरेको छ, 'टुसा उमारेका खाना' खद्यवस्तु पोसिलो, सस्तो र केही मिसिवटरहित हुन्छन् । साँच्चै नै टुसायुक्त खाना सामान्य मानिसका लागि वरदान नै हुन् । सस्तोमा यसले सन्तुलित खुराक प्रदान गर्दछ ।

यसले बूढो हुने गति मन्द पार्नुको साथै मानिसलाई सुन्दर स्वस्थ र रोगमुक्त पार्दछ । तुरुन्त प्रयोग हुन सक्ने शरीरलाई चाहिने शक्तिको स्रोत दिन्छ । यो सजिलै पाच्य हुन्छ । अंकुरित खानाले पेटमा वायु बनाउ''दैन र कब्जियतबाट रोक्छ । हरियो तरकारी जत्तिकै फाइदाजनक तर हरियो तरकारी भन्दा धेरै सस्तो हुन्छ । रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउछ । विभिन्न भिटामिन र खनिजको उत्कृष्ट स्रोत बन्छ । रोगी, बालबालिका तथा बृद्धमा हुने कुपोषण हटाउन सकिन्छ ।

सर्वप्रथम अन्न वा गेडागुडीलाई भाँडोमा राखेर राम्रोसँग पखाल्नुपर्छ । ४-५ पटक पखालेपछि धुलो, ढुंगा आदि हट्छन् । यसपछि भिज्न पुग्ने पानीमा डुबाएर त्यसलाई राख्नुपर्छ । राम्रोसँग भिज्न कति समय लाग्छ भन्ने कुरा भिजाइने कुरा र तापक्रममा भरपर्छ । गेडा वा दाना ठूलो छ भने भिज्न बढी समय लाग्छ । यसैगरी गर्मीयाममा चाँडै भिज्छ भने जाडोयाममा ढिलो । अन्न तथा गेडागुडीमा टुसा निकाल्दा तीनवटा चरण हुन्छन् । यी तीन चरण पूरा गर्दागर्दै यसमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ ।

अन्न वा गेडागुडीको दाना फुटेर टुसा निस्कन्छ । यो टुसा आएपछि दानाको गुणहरूमा धेरै सकारात्मक परिर्वतन आउँछन् । दोस्रो चरणमा अंकुराएको बिउबाट निस्केको टुसा बढ्दै जान्छ । बिउमा रहेको पोषकपदार्थ उपयोग गर्दै टुसा बढ्छ र यसमा पोषण पनि बढ्दै जान्छ । टुसा उमारेको अन्न वा गेडागुडीमा पहिले भइरहेका पोषकतत्वमा पनि धेरै कुरा थपिन जाने भएकाले यसलाई प्रकृतिको वरदानका रूपमा लिन सकिन्छ ।

जुनसुकै उमेर, लिंग, जातिका मानिसले खाद्यान्नमा आफैं टुसा उमार्न र प्रयोग गर्न सक्छन् । यसले हाम्रो शरीरमा पोषण दिन्छ । यो पूर्ण, सस्तो र बलवर्धक खाना हो । साथै, तयार पार्न सजिलो खाना हो । टुसायुक्त खानाले पोषणयुक्त भोजन दिन्छ । यसले बूढो हुने गति मन्द पार्नुका साथै मानिसलाई सुन्दर, स्वस्थ र रोगमुक्त बनाउँछ । तुरुन्त प्रयोग हुन सक्ने शरीरलाई आवश्यक शक्ति दिन्छ । यो सजिलै पाच्य हुन्छ । अंकुरित खानाले पेटमा वायु बनाउँदैन र कब्जियत हुनबाट रोक्छ । हरियो तरकारीजत्तिकै फाइदाजनक हुन्छ, तर हरियो तरकारीभन्दा धेरै सस्तो हुन्छ । रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउँछ । विभिन्न भिटामिन र खनिजको उत्कृष्ट स्रोत बन्छ । रोगी, बालबालिका तथा वृद्धमा हुने कुपोषण हटाउन मद्दत गर्छ । टुसायुक्त खाना खाने प्रचलन नयाँ होइन, तर अझैसम्म पनि हामीमध्ये धेरैलाई यसको महत्वबारे थाहा छैन । हजारौं वर्षदेखि टुसा उमारेर खाने र यस सम्बन्धमा परीक्षण गर्ने प्रचलन रहँदै आएको छ । हुन त क्वाँटी उमारेर खाने चलन हामीकहाँ छ, तर हामी यसको प्रयोग नियमित नभई विशेष पर्वमा मात्र गर्छौं ।

सुक्खा रूपका अन्न वा गेडागुडी हामीले सधैं खाने गरेका छौं । यहाँ वर्णन गरिएको टुसा उमारिएको र सुक्खा अन्न गेडागुडीमा के फरक छ भनी जिज्ञासा उठ्न सक्छ । अन्न वा गेडागुडीमा खानयोग्य र पोसिलो तत्व विद्यमान भए पनि कतिपय पानीमा घुलनशील हुँदैनन् र पचाउन गाह्रो हुन्छ । एक किलोग्रामजति सुक्खा गेडागुडी बिउबाट ६ किलोग्रामजति टुसायुक्त खाद्यवस्तु तयार हुन्छ । अर्थात् कम खर्च गरेर धेरै पोषण प्राप्त गर्न सकिन्छ । टुसायुक्त खाना शक्तिप्रदायक, कब्जियत हटाउने र सुपाच्य हुनुका साथै पोषकतत्वयुक्त हुन्छ । यसमा कम खर्चमा बढी भिटामिन र शरीरलाई चाहिने पोषकतत्व पाइन्छ । टुसायुक्त खाना खाने प्रचलन नयाँ होइन, तर अझैसम्म पनि हामीमध्ये धेरैलाई यसको महत्वबारे थाहा छैन । हजारौं वर्षदेखि टुसा उमारेर खाने र यस सम्बन्धमा परीक्षण गर्ने प्रचलन रहँदै आएको छ । हुन त क्वाँटी उमारेर खाने चलन हामीकहाँ छ, तर हामी यसको प्रयोग नियमित नभई विशेष पर्वमा मात्र गर्छौं ।

चिनियाँहरूले चाउमिन र सुपजस्ता खानामा भटमास वा मुँगको टुसाको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि गर्दै आएका छन् । चिनियाँहरू धेरै सक्रिय रहेर लामो समयसम्म बाँच्छन् । यसका धेरै कारणमध्ये एक उनीहरूले यस किसिमको खाना खानु पनि हो । उनीहरूले टुसा उमार्न प्रयोग गर्ने गेडागुडीमा भटमास र मुँगको गेडा प्रमुख हुन् । हाल यसकिसिमको खानाको शैली संसारभर लोकप्रिय हुँदै गएको छ ।

टुसायुक्त खानामा भिटामिन 'सी' अत्यधिक हुने कुरा सिद्ध भइसकेको छ । दोस्रो विश्वयुद्धमा डा. साइरस फ्रेन्चले मटर तथा अन्य गेडागुडीको टुसा उमारेर खुवाई मेसापोटामियामा देखिएको स्कर्मी भन्ने (भिटामिन सीको कमीले हुने) रोग ठिक पारेका थिए । खाना पचाउन, सास फेर्न, मांसपेशी चलाउन, सन्तानोत्पादन गर्न एवं शरीरमा अरु कार्यहरू गर्नका लागि विभिन्न खालका इन्जाइम तत्वहरू चाहिन्छन् । यस्ता तत्वहरूको पूर्ति जीवित खाना अर्थात् काचो खानाले गर्दछ । ताजा फलफुल, नपकाइकन नै खाने खाना, तरकारी तथा टुसायुक्त खानेकुरा आदि जीवित खाना हुन् ।

टुसायुक्त खानाले शरीरमा देखिने बुढ्यौलीको प्रक्रिया ढीला गर्छ । संसारका सबै जीवित कुराको आयु हुन्छ । आयु सकिएपछि मृत्यु हुन्छ । जन्म, बाल्यावस्था, युवावस्था र वृद्धावस्था पार गरेपछि कुनैपनि व्यक्तिको अन्ततः मृत्यु हुन्छ । यी सबै चरण पार गर्दै जादा मानिसको शरीरमा कोष तथा तन्तुहरूमा र अगंहरूमा पनि परिवर्तन आइरहन्छन् । बच्चादेखि वयस्कसम्म यस्तो परिवर्तन देखिन्छ ।

प्रकृतिको आधारमा नै बूढो हुने प्रकृयालाई छाडिदिने हो भने शारीरिक क्षमता तथा आनुवंशिक चरित्रको आधारमा यो क्रम चल्दछ । तर मानिसले प्रयोग गर्ने भोजन, जीवनशैली र मानसिक अवस्था आदिले पनि हाम्रो शरीरमा बुढ्यौली छिटो आउँछ कि ढिलो आउँछ भन्ने कुराको निर्णय गर्छ ।

शरीरमा कमजोरी, रोग, कुनै अंगले राम्रोसँग काम नगर्ने, अत्याधिक मोटाएर आफ्नै शरीर भारी हुने जस्ता समस्याहरू देखा पर्ने कारणमध्ये धेरै बोसो भएका खाना, साथै व्यायाम नपुग्नु पनि हो । यस्तो अवाञ्छित कुराबाट दिक्क भएर मानिसले दैवलाई सराप्न समेत थाल्छ । यस्ता कुराहरूले गर्दा नै बुढिने प्रक्रियाको गति छिटो हुन जान्छ ।

प्राकृतिक कारणले वा जीवनशैलीका कारणले बुढो हुने जुन गति हुन्छ, त्यसलाई धीमा पार्ने मानिसको चाहना हुन्छ ताकि स्वस्थ, सुन्दर भएर लामो समयसम्म बाँच्न सकियोस् । बुढ्यौलीको रोक्नका लागि जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नु पर्छ साथै भोजनमा टुसायुक्त खाना एउटा राम्रो उपाय हो ।

टुसादार गेडागुडीले खानालाई पचाउन सजिलो हुने भएकोले पेटलाई कम भार पर्छ । हाम्रो खानामा मुख्यतया दुई प्रकारका तत्वहरू हुन्छन्, १) कार्वोहाईड्रेट, २) प्रोटीन । तिनीहरूको पाचनक्रिया हाम्रो शरीरको पाचन अंगहरूमा निर्भर गर्दछ । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्राप्त गर्नको लागि हाम्रो खाना पूर्ण रूपमा पच्नु पर्दछ । यस्तो कार्य पाचन प्रणालीले पाचन रसको सहायताबाट गर्दछ । टुसायुक्त खाना प्रयोग गर्दा कम पाचन रसले पनि भोजन राम्रोसँग पच्छ ।

उम्रने क्रममा नै एउटा विशेष पाचन रस पैदा हुन्छ जसले कार्वोहाइड्रेटलाई पचाउन मद्दत गर्दछ । त्यसै गरी प्रोटिन पनि परिवर्तन भएर सजिलै पाचन हुने अवस्थामा पुग्छ । त्यस कारणले गर्दा कार्वोहाइड्रेट र प्रोटिनको पाचन प्रक्रिया अगाडि नै भएको हुन्छ । खाना खाइ सकेपछि शरीरमा रहेको पाचन रसले सहजैस''ग यी तत्वलाई पचाउछ । यदि टुसा उमारेको छैन भने गेडागुडी जस्तै स मुग, गहु चना पचाउन गाह्रो हुन्छ तर गेडागुडीहरूलाई टुसादार रुपमा प्रयोग गर्दा सामान्य अवस्थाको गेडागुडीभन्दा पचाउन धेरै सजिलो हुन्छ ।

कुनै समयमा खाना र खानामा हुने तत्वका बारेमा मानिसहरूलाई कम ज्ञान थियो । भोजनका तत्वहरूमा कार्वोहाइड्रेट, प्रोटिन र चिल्लो पदार्थ हुन्छ भन्ने कुराको ज्ञान १९ औं शताब्दीमा भयो र १९३० मा भिटामिनबारे थाहा भयो । त्यसैगरी पछि खनिज पदार्थको बारेमा थाहा भयो । पाचन कार्यमा पानी र रेशादार पदार्थको भूमिका निकै पछि आएर मात्र बुझियो ।

त्यसमा पनि पाचन कार्यमा इन्जाइम अर्थात् पाचन रसको भूमिका बारे बुझिएको धेरै दशक भएको छैन । इन्जाइम मानव शरीरको लागि अति आवश्यक तत्व हो । हाम्रो शरीरमा इन्जाइमले पाचन कार्यमा सहयोग गर्दछ । यसले भोजनलाई पाचन गरेर शक्तिमा परिणत गर्न सहयोग गर्दछ । शरीरमा हुने रासायनिक प्रकृयाको लागि इन्जाइम स्वयं परिवर्तन नभई यसले त्यस कार्यमा उत्प्रेरणा या सहयोग गरिरहेको हुन्छ ।

हाम्रो शरीरलाई इन्जाइमको अत्यन्त आवश्यकता हुन्छ । तर कति जनाले भोजन पचाउनका लागि बोतलमा रहेको इन्जाइम किन्छन् र प्रयोग गर्छन् तर यो शरीरको लागि काम लाग्दैन । बोतलमा इन्जाइमहरु प्राकृतिक इन्जाइमको तुलनामा ज्यादै कम हुन्छ । तर हामीले प्रयोग गर्ने टुसादार गेडागुडीमा चाहिँ इन्जाइम पर्याप्त रहन्छ ।

हरेक चाडपर्व एवम् सांस्कृतिक परम्पराहरू देशका राष्ट्रिय पहिचान हुन् । यस्ता कुराहरूको अन्त्य हुनु भनेको राष्ट्रिय पहिचान गुम्नु हो । राष्ट्रिय पहिचानको जगेर्नाका लागि पनि चाडपर्व एवम् सांस्कृतिक परम्पराको प्रवर्द्धन र सम्वर्द्धन गर्नु हाम्रो नैतिक दायित्व हो ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

हाम्रो प्रतिबद्धता पेट्रोलियम पदार्थमा शुद्धता

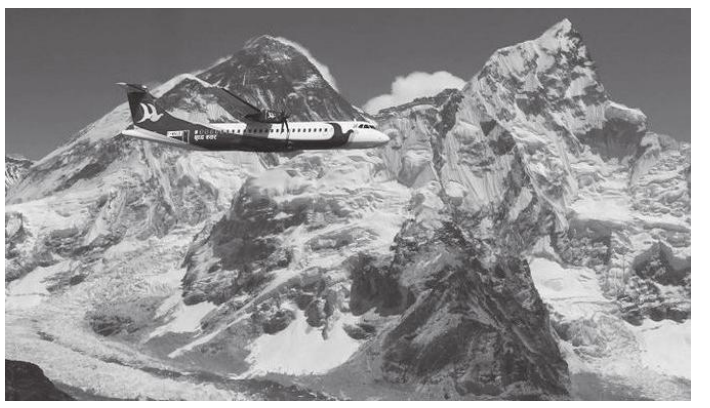
भरपर्दो, विश्वासिलो सेवाका लागि हामीलाई सम्झनुहोस्

भोलाबाबा पेट्रोल सेन्टर मिर्चैया सिरहा

Flight Over the Himalayas including Mt Everest from Kathmandu

Soar to the top of the world on a scenic flight over the Himalayas, including outstanding aerial views of towering Mt Everest. Take off from Kathmandu in the early morning and catch breathtaking sights of the world's largest mountain range from above. Settle into your 18-seater plane for prime viewing and pilot narration during your 1-hour flight, which showcases more than a dozen snow-covered peaks. Round-trip transport between your hotel and the airport is included. Choose your morning departure time upon booking and enjoy a hotel transfer to the Kathmandu airport. Then board your plane and prepare to be wowed by spectacular panoramic views of some of the world's highest mountains during your 1-hour flight over the Himalayas. *(Note: Passenger capacity varies from plane to plane; please see Additional Information.)*

Listening to onboard narration while your professional pilot takes off toward the east, you'll watch several stunning peaks quickly come into view. Grab your camera to capture Gosaithan, also called Shishapangma, which towers 26,290 feet



(8,013 meters) above sea level. Immediately to its right, the snowy crags of Dorje Lhakpa and Phurbi-Ghyachu loom over Kathmandu Valley.As the larger-than-life mountains appear even closer, your pilot points out Choba Bhamare, the smallest in the group at 'just' 19,465 feet (5,933 meters). Learn about the visually and spiritually prominent Gauri Shankar, whose two sharp peaks the Lord Shiva and his consort Gauri are said to protect. While the plane soars toward the eastern Himalayas, you'll find a succession of glorious ridges through your prime viewing window. Melungtse, a plateau-like mountain, stands as the highest of the Rolwaling Himal, while Chugimago still waits to be climbed. Fly past Numbur and Karyolung, whose white slopes sparkle against the rising sun, and marvel at the astounding height of Cho Oyu, the world's sixth-highest mountain at 26,906 feet (8,201 meters).

Next up is Gyanchung Kang, considered extremely difficult to climb, flanked by Pumori and then Nuptse, which means West Peak — signifying its direction from magnificent Mt Everest. Reaching a stunning 29,029 feet (8,848 meters), the crown jewel of the Himalayas, known as Sagarmatha by the Nepalese and Chomolungma by the Tibetans, is your final showstopper.After you observe the enigma of Mt Everest from your window seat, your plane returns for its descent into Kathmandu, where you'll be returned to your hotel. Now you've earned bragging rights for getting as close to the highest spot on Earth as you can without actually climbing it.Note - Passport copy is required to confirm your tickets. you can Whatsapp on this (+91 9910702333) number.

प्रेरक

सुगाको मुक्ति

एक सेठ र उनकी धर्मपत्नी हरेक दिन सत्संगमा जाने गर्थे। सेठले एउटा सुगा पालेका थिए, जो पिँजरामा रहन्थ्यो। एक दिन सुगाले सेठसित सोध्यो- सेठजी, तपाईंहरू हरेक दिन कहाँ जानुहुन्छ ? सेठले जवाफ दिए- हामी हरेक दिन साधु महाराजको सत्संग सुन्न् जान्छौं।

सेठजीको जवाफ सुनेपछि सुगाले भन्यो- हजुरहरू सत्संगमा जानुहुन्छ भने कृपया साधु महाराजसँग मेरातर्फबाट म कहिले स्वतन्त्र हुन्छु भनेर पनि सोधिदिनुहोस् न है ? हुन्छ, हामी सोधिदिउँला भनेर सेठ र उनकी धर्मपत्नी सत्संग सुन्न् गए। सत्संग समाप्त भयो। सबै श्रोता बाहिरिँदै गएपछि सेठजीले सोधे- साधु महाराज, मैले एउटा सुगा पालेको छु। त्यसले आज एउटा प्रश्न हजुरसामु राखिदिन अनुरोध गरेको छ। ऊ जान्न् चाहन्छ कि ऊ कहिले स्वतन्त्र हुनेछ ?

प्रश्न सुन्नासाथ साधु महाराज बेहोस भएर ढले। उनलाई सहयोगीहरूले उठाएर आश्रमको भित्री भागमा लगे। सेठ चुपचाप त्यहाँबाट निस्किए। उनी घर पुग्नासाथ सुगाले सोध्यो- सेठजी, मेरो स्वतन्त्रताबारे साधु महाराजले के भन्नुभयो त ? सेठले भने- तेरो भाग्य नै खोटो रहेछ। तेरो प्रश्न सोध्नासाथ साधु महाराज बेहोस भएर लड्नुभयो। सेठको जवाफ सुनेपछि सुगाले भन्यो- केही छैन सेठजी, मैले बुझेँ।

अर्को दिन बिहान सेठ र उनकी पत्नी सत्संगका लागि निस्किँदै थिए, त्यति नै खेर सुगा पिँजरामा जानाजान बेहोस भएर ढल्यो। सेठलाई लाग्यो, ला ! सुगा त मरेछ। उनले सुगालाई पिँजराबाट बाहिर निकाले। मौका पाउनासाथ सुगा उडेर बेपत्ता भयो। सत्संगमा पुग्नासाथ साधुले सेठसित सोधे- हिजो तपाईं सुगाका बारेमा केही सोध्दै हुनुहुन्थ्यो, अब ऊ कहाँ छ ? सेठले भने- महाराज, आज बिहानै ऊ जानाजान बेहोस भएको नाटक गरेर पिँजरामा लडेको रहेछ।

मैले ऊ मरेछ भन्न् ठानेर बाहिर निकाल्नासाथ ऊ उडेर बेपत्ता भयो। सेठको जवाफ सुनेपछि मुसुक्क मुस्कुराउँदै साधुले भने- हेर्नुहोस् त सेठजी, तपाईं यति धेरै दिनदेखि सत्संग सुनेर पनि अझै सांसारिक मायामोहको पिँजरामा फसिरहनुभएको छ, तर त्यो सुगा भने सत्संगमा नआईकनै पनि मेरो एउटा इसारा बुझेर स्वतन्त्र भयो।

साप्ताहिक राशिफल

ज्यो. लक्ष्मीप्रसाद बराल

मेष

चुनौती अँगाल्नु परे पनि आँटले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ । इर्ष्या गर्नेहरू स्वयं पछि पर्नेछन् । कर्मयोगले भविष्यको बाटो समाउनेछ । मिहिनेतले काममा सफलता दिलाउनेछ । समस्या पन्छाएर अधिकार स्थापित गर्न सकिनेछ । दिगो फाइदा हुने काममा जग बसाउने मौका छ । रोग तथा शत्रुमाथि विजय प्राप्त हुनेछ । प्रतिस्पर्धाको दौडमा समेत जित हासिल हुनेछ ।

बृष

कामको मेसो नमिल्दा पछि परिनेछ । अरूका लागि बुद्धि खर्चनुपर्ला । स्वास्थ्य कमजोर रहनाले अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित नहुन सक्छ । समयको गतिलाई पछ्याउने प्रयास गर्नुहोला । सम्भावना देखिए पनि उपलब्धि हात पार्न धेरै श्रम गर्नुपर्ला । प्रतीक्षित नतिजा कमजोर देखिनाले काम दोहोऱ्याउनुपर्ला । अवसर र व्यवधानका बीचबाट कर्मयोग अघि बढ्नेछ ।

मिथुन

छातीको समस्याले स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ । हतारको निर्णयले अप्ठ्यारो पार्ने हुँदा सजग रहनुहोला । समयमा जुट्न नसक्दा आफ्नो काम रोकिन सक्छ । अरूका लागि उपयोग भइनेछ र बेसुरमा दिइएको वचनले अप्ठ्यारो पर्न सक्छ । आवेशको व्यवहार तथा सानो असमझदारीले आफन्तजन टाढिन सक्छन् । रोकिएका काममा दोहोऱ्याएर प्रयत्न गर्नुपर्ला ।

कर्कट

अग्रज तथा सहयोगी जुट्नाले सोचेको लाभ उठाउन सकिनेछ । कर्मयोगले नयाँ मोड लिनेछ भने पुरुषार्थी काम सम्पादन गर्दै नाम, दाम र इनाम आर्जन गर्न सकिनेछ । उद्योग र व्यापारमा विशेष फाइदा हुनेछ । गरिएका कर्मको उचित प्रतिफल प्राप्त हुनेछ । मिहिनेतले नाम, दाम र इनाम दिलाउन सक्छ । शत्रु परास्त हुनेछन् भने प्रतिस्पर्धीहरू पछि हट्नेछन् ।

सिंह

आफ्नै वचनबद्धता पालना गर्न नसक्ने स्थिति रहनेछ। अस्वस्थताका बावजुद जिम्मेवारी थपिनेछन् । अरूका काममा समय बित्न सक्छ । काम बीचैमा रोकिनाले दोहोर्याउनुपर्ने स्थिति आउला । आशा देखाउनेहरूले धोका दिनेछन् । प्रयत्न गर्दा केही काम बन्नेछन् । अरूलाई फाइदा हुने काम सम्पादन गर्न सकिनेछ । अध्ययनतर्फ लक्ष्य पूरा नहुन सक्छ ।

कन्या

रमाइलो दिन छ । रचनात्मक काम प्रारम्भ गर्ने समय छ। सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनेछन् भने पहिलेको सफलताले पनि थप काम गर्न हौसला प्रदान गर्नेछ । बिछोडिएका परिवारजनसँग भेटघाट हुनेछ । तर खानपानको सोखले स्वास्थ्य प्रतिकूल बन्न सक्छ। आफ्नो स्वामित्वका वस्तुमा अरूले दाबी गर्नेछन् । अवसरका साथ केही चुनौती पनि देखा पर्नेछन् ।

तुला

आकस्मिक खर्च बढ्नेछ भने आम्दानी कम हुनेछ । व्यवसायमा लगानी बढाउनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ। फाइदाका लागि दोहोर्याएर प्रयत्न गर्नुपर्ला। टाढाको यात्रा खर्चिलो र कष्टकर बन्न सक्छ । छिमेकमा असमझदारी बढ्ने देखिएकाले होसियारीसाथ काम लिनुहोला । भविष्यका लागि केही वस्तु त्याग्नुपर्ला । सोचेको नतिजा तत्काल प्राप्त नहुन सक्छ ।

बृश्चिक

दैनिक आवश्यकता पूरा हुनेछन् भने मिहिनेतको फल प्राप्त हुनेछ । आम्दानी बढ्नाले उत्साह जाग्नेछ । श्रमको उचित मूल्य पाइनेछ । दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ होला । साझेदारीबाट पनि फाइदा उठाउन सकिनेछ । व्यापारमा राम्रै फड्को मार्ने समय छ । छोटो समयमै राम्रो उपलब्धि हातलागी हुनेछ। रोकिएको काम बन्नेछ ।

धनु

नयाँ कामले नाम र दाम दिलाउनेछ । कर्मक्षेत्रमा गरिएको साधना सिद्ध हुनेछ । मिहिनेतले सजिलै लक्ष्यमा पुर्याउनेछ । प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ । विभिन्न अवसरले पछ्याउनेछन् भने दिगो काममा जग बसाउने अवसर प्राप्त हुनेछ । पदासीन व्यक्तिहरूसँग मित्रता बढ्नेछ । व्यवसायमा सोचेको प्रगति हुनेछ । कर्मयोगले मानसम्मान समेत दिलाउनेछ ।

मकर

परिस्थितिवश चिताएको काममा बाधा पुग्नेछ । आंशिक फाइदा भए पनि काम पूरा गर्न समय लाग्नेछ। अरूका लागि केही रकम र बुद्धिसमेत खर्चनुपर्ला । अवसरवादीहरूले आफ्ना कमजोरीको फाइदा उठाउन सक्छन् । बाध्यात्मक परिस्थितिले अलमल्याउन सक्छ। प्रयत्न गर्दा आंशिक काम बन्नेछ तर अपिरिचित व्यक्तिको विश्वास गर्दा धोका हुन सक्छ ।

कुम्भ

परिस्थितिको चक्रमा अलमलिनुपर्दा काम बन्न समय लाग्नेछ । अस्वस्थताले कमजोरीको अनुभूति हुनेछ । चुनौतीपूर्ण कामको जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ला । आकस्मिक समस्याले शरीरमा कमजोरी अनुभूति हुनेछ। चिताएको काम बिग्रनाले निराशा छाउनेछ । गोपनीयता बाहिरिनाले पनि समस्यामा परिनेछ । फजुल खर्च बढ्ने र लेनदेनमा पनि नोक्सान पुग्ने देखिन्छ।

मीन

घुमफिर तथा मनोरञ्जनको समय छ । प्रियजनसँगको भेटघाटले दिन निकै रमाइलो र उत्साहवर्द्धक रहनेछ । परिस्थितिले नयाँ मार्गतर्फ अग्रसर गराउन सक्छ। नयाँ परिवेशमा पुगिनेछ, नयाँ साथीभाइ भेटिनेछन् । प्रेमको बन्धन कसिनेछ । साथीभाइ र सहयोगीहरूले साथ दिनेछन् । पहिलेको दुविधाले निर्णायक मोड लिनेछ ।

कविता हजुरबाको आशिर्वाद

यता क्यै गर्न सकेनस् भने
बनारस गएस् दिल्ली गएस्
अरु क्यै बन्न सकेनस् भने
नेता त पक्कै भएस् ।
सके न्यायाधीश भएस्
नभए पुलिस भएस्
त्यो पनि हुन सकेनस् भने मन्त्री भएस् ।

मेहनत गरेर मास्टर बनेस्
अझ सक्छस् भने डाक्टर बनेस्
सकेनस् भने स्कुल छोडी भागेस्
एउटा पार्टीतिर लागेस्
पैसो तिरेर पढाउने
तेरो बाउको आँट छैन
छात्रवृत्ति पाउने तेरो छाँट छैन
सके जमदार भएस् नसके हवल्दार भएस्
त्यो पनि नसके मन्त्री त पक्कै भएस् ।

पार्टीमा लागेपछि
ठूला नेताहरुले भनेको मानेस्
जनतालाई कसरी ढाट्ने जानेस्
कसको कसरी चाकडी गर्ने सिकेस्
को नेता कहाँ कहाँ जान्छन् देखेस्
उत्तरका देउतालाई मनाएस्
दक्षिणका प्रभूलाई कनाएस्
यति भएपछि तैले आकाशै छुन्छस्
उस्तै परे मन्त्री त के ?
प्रधानमन्त्री नै हुन्छस् ।

मन्त्री भएपछि
घुसखोरीमा दुबोझैँ मौलाएस्
भ्रस्टाचारलाई पातीझैँ फैलाएस्
मत्तएको राँगोझैँ बौलाएस् तेरै पालामा
माफिया, तस्करहरुले डाँडाकाँडा ढाकून्
चोर,डाँका,गुन्डा तेरै पछि पछि लागून्
हत्या, हिंसा, बलात्कार खुब बढाएस्
हत्यारा, बलात्कारीलाई जोगाएर
निर्दोषलाई बली चढाएस्
टन्न घूस, कमिसन हसुरेर
कुहिएको फर्सीझैँ गनाएस्
देश र जनतालाई हरीकंगाल बनाएस्
तारे होटेलमा जन्मोत्सव मनाएस्
पुस्तौंपुस्ता पुग्ने सम्पति कमाएस्
यति गरेर कुलको नाम उच्च बनाएस् ।
हजुरबासँग टीका नि लाइयो, जमरा नि लाइयो
योभन्दा नि ठूलो आशिष अरु के पो चाहियो ?
हजुर बाको आशिर्वाद पाएर दङग पऱ्या छु
मन्त्री हुन कहिले पाइन्छ त्यो दिन कुऱ्या छु।

● प्रेम ओली (ढकलपुरे)

सिटौला सम्मानित

काठमाडौं । विश्व नेपाली साहित्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानले राजधानीमा एक भव्य समारोहबीच अमेरिका निवासी समाजसेवी साहित्यकार दुर्गा सिटौलालाई सम्मान गरेको छ । विश्व नेपाली साहित्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानकी विशिष्ट सदस्य समेत रहेकी सिटौला विगत लामो समयदेखि अमेरिकामा बसोबास गर्दै आउनु भएको छ । यसैगरी साहित्यकारहरूबीच दशैंको शुभकामना आदान प्रदान समेत भएको थियो । सम्मान कार्यक्रम सकेपछि कविता गोष्ठीको माहौलले वातावरणलाई थप रोचक बनाएको थियो ।

सम्मानित स्रष्टा दुर्गा सिटौलाले आफ्नो संक्षिप्त भनाई राख्दै यो सम्मानले आफूलाई धेरै काम गर्न सक्ने जाँगर थपेको छ भन्दै मलाई यति माया गर्ने संस्थालाई म सदैव मनभरि सजाएर राख्नेछु भनेर भावविभोर समेत हुनु भयो। साथै उहाँले आफ्नो सामाजिक र साहित्यिक सक्रियताको समेत जानकारी प्रस्तुत गर्नु भयो । अमेरिका र नेपालको तुलना गर्दै लेखेको आफ्नो सुन्दर कविता पनि उहाँले वाचन गर्नु भयो।

प्रमुख अतिथिको आसनबाट बोल्दै पूर्व मन्त्री हरिप्रसाद न्यौपानेले परदेशमा बसेर पनि नेपाललाई मुटुमा बोकेर हिंड्ने दुर्गा सिटौला जस्ता समाजसेवी सर्जकलाई उजागर गर्दै सम्मान समेत गरेर यो संस्था उदाहरणीय बनेको छ, यस्तो कार्यले विदेशमा बसेका स्रष्टाहरूको आफ्नो देश र भाषाप्रतिको कर्तव्यवोध अझ गहन भएर जानेछ भन्ने आफ्ना भनाईहरू राख्नु भयो ।

संस्थाका अध्यक्ष गोपीकृष्ण प्रसाईले सँस्थाको लक्ष्य र उध्देष्यबारे प्रकाश पार्दै सँस्थाले क्षमतावान र उर्जावान स्रष्टालाई खोजी खोजी सम्मान गर्ने शिलशिलामा दुर्गा सिटौलालाई सम्मान गरेको छ भनेर आफ्नो दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्नु भयो । प्रसाईले सिटौला निरन्तर संघर्ष गर्दै प्रसस्तै सामाजिक कार्यहरू गरेर अघि बढेकी भाषा साहित्यका खातिर क्रियाशिल भएर लागेकी असल स्रष्टा हुन् भन्दै सम्मानित व्यक्तिको परिचय संक्षेपमा प्रस्तुत गर्नु भयो ।

स्वागत मन्तव्य प्रस्तुत गर्ने क्रममा संस्थाकी वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवम प्राज्ञ लक्ष्मी उप्रेतीले डायस्पोरामा बसेर स्वदेशको माया हृदयमा सांचेर हिड्ने संघर्षशील चेलीलाई अझ वांगमय सेवामा अघि बढ्ने उर्जा र जाँगर चल्न सकोस् भनेर शुभकामना दिंदै उपस्थित सबै साहित्य अनुरागीहरूलाई संस्थाको सुन्दर माहौलमा हार्दिक स्वागत गर्नु भयो। यसैगरी संस्थाका सल्लाहकार लक्ष्मी प्रसाद प्रसाईले दुर्गा सिटौला अथक र मेहनती स्रष्टा भएको र आफूसंग भावनात्मक रूपमा नजिक भएको विचार व्यक्त गर्नु भयो।

विशेष अतिथिद्वय नेपालका वरिष्ठ कलाकार मदनदाश श्रेष्ठ र घट्टेकुलो विकाश समाजका अध्यक्ष शिवराम राजवंशी एवम अतिथिहरू क्रमस ज्येष्ठ नागरिक समाज वडानं २९ का अध्यक्ष ध्रुव के.सी, घट्टेकुलो सामुदायिक सेवा केन्द्रका सह सचिव ध्रुव प्रसाई, नोवेल साकोस प्रतिष्ठानका अध्यक्ष सरस्वती गौतम, संयोजक राजन न्यौपाने, सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्रकी इन्चार्ज अम्बिका लामा, गोरखापत्र संस्थानका पूर्व महाप्रबन्धक भरतकुमार प्रसाई, आरम्भका अध्यक्ष प्रेम वली ढकलपुरेले यस कार्यक्रमलाई सफल बनाउन अर्थपूर्ण सहयोग पुऱ्याउनु भयो।

कार्यक्रममा चर्चित कविहरूले आफ्ना उम्दा कोटीका कविताहरू प्रस्तुत गर्नु भयो। कविता रमुक्तकवाचन गर्ने कविहरूमा लक्ष्मी उप्रेती,कल्पना प्रसाई पाठक, सरस्वती गौतम, राजन न्यौपानेर तेजेन्द्रकुमार प्रसाई हुनुहुन्थ्यो।

कार्यक्रममा संस्थाका सल्लाहकार किशीर उप्रेती, संस्थाकी बरिष्ठ सदस्य अस्मिता भण्डारी, कोषाध्यक्ष रीता सिवाकोटी, सह कोषाध्यक्ष विनोद श्रेष्ठ, सदस्य कल्पना प्रसाई पाठक लगायत सक्रिय एवम आजीवन सदस्यहरू क्रमस पवनकुमार प्रसाई, भीष्म थपलिया, यज्ञराज प्रसाई,कमलराज प्रसाई एवम साहित्यनुरागीहरू क्रमस बुद्धिप्रसाद आचार्य, दीपक घिमिरे, खगेन्द्र पाठक, हिमानी उप्रेती, लोकराज जोशी, श्वेता सिटौला, कल्पना प्रसाई, कृष्णा शर्मा, प्रेमा सिटौला, सन्देश सिटौला,दुर्गा मैनालीआदिको सारगर्भित उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रमलाई उपाध्यक्ष तेजेन्द्रकुमार प्रसाईले सहज एवम व्यवस्थित रूपमा चलाउनु भएको थियो। अध्यक्ष गोपीकृष्ण प्रसाईले आफ्नो संक्षिप्त भनाई राखेर कार्यक्रमको बिट मारे पछि सामुहिक फोटो र जलपान कार्यक्रममा सबै केन्द्रित हुनु भएको थियो।

अंग्रेजी शब्दावलीको ज्ञान बढाऔं

Nostalgia = घर, परिवार र देश सम्झेर परदेशमा रहँदा दुखित हुने प्रवृति During my study abroad, I never had nostalgia (विदेशमा बसेर अध्ययन गर्दा मलाई कहिले पनि घरको मायाले सताएन)

Occult = गोप्य, रहष्यमय, लुकेको, अनौठो Those perfect in Yoga do occult practices (योगका ज्ञाताहरूले अनौठो, अनौठो अभ्यास गर्छन्)

Pedantic = नियममा प्रतिबद्ध । शास्त्रीय A pedantic teacher attaches big importance in grammatical rules and regulation (शास्त्रीय गुरुहरूले व्याकरणको नियम उपनियमहरूलाई ठूलो महत्व दिन्छन)

Quietude = शान्त शितल The quietude air pervading in the hill relaxed me a lot (पहाडमा चलेको शितल बतासले मेरो थकान मेटिदियो)

Recant = आत्मा आलोचना गर्नु Recanting his former belief he joined the parent organization (आत्मा आलोचना गर्दै उसले पुनः पुरानै पार्टी प्रवेश गऱ्यो)

Sarcastic = चोट पुऱ्याउने किसिमको A sarcastic person like you can not integrate yourself in such a lovely environment (यस्तो प्रिय वातावरणमा तिमीजस्तो अर्कालाइ घोच्ने गरी भन्ने मान्छे टिक्न सक्तैनौ)

Tirade= हप्काइ दप्काइ, गनगन गर्नु As soon as the meeting begins, the boss goes into lengthy tirade (मिटिङ शुरु हुन पाएको छैन हाकिम कहिले नसकिने गनगन र हप्काइ दप्काइ गर्न शुरु गरिहाल्छन्)

Unfledged= अपरिपक्व The publishers do not take risk by financing the unfledged writers (प्रकाशकहरूले अपरिपक्व लेखकहरूको कृति प्रकाशन गर्ने खतरा मोल्दैनन)

Verbose= शब्द जंजालले परिपूर्ण A verbose speech can not attract the audience -शब्द जंजालले पूर्ण पट्यारलाग्दो भाषणले श्रोता आकर्षित गर्न सक्तैन)

Welter= अमिल्दो मिश्रण, खिचडी, भीड Your article is a welter of unrelated facts (तिम्रो लेख असम्बन्धित तथ्यहरूको खिचडी मात्र हो)

Keep बाट के के कुरा भन्न सकिन्छ थाहा पाइ राख्नुहोस

Keep somebody amused/ cheerful/happy= खुसी राख्नु With his manner, he keeps everyone amused/cheerful/happy आफ्नो व्यवहारले उसले हरेकलाई खुसी राख्छ ।

Keep somebody waiting = पर्खाइ राख्नु I am sorry that I kept you waiting तिमीलाई पर्खाइ राख्न परेकोमा म दुःखी छु ।

Keep the changes = खुद्रा राख्नु Keep the changes with yourself, I do not need them खुद्रा आफैंसंग राख मलाई त्यसको आवश्यकता छैन ।

Keep something for somebody = कसैंको लागि केही राख्नु Kee the rest for me I will eat tomorrow बाँकी मेरो लागि राख्देऊ म भोलि खानेछु ।

Keep the place = ठाउँ राख्नु I just go to toilet keep my place in the queue म शौचालय जान्छु, लाइनमा मेरो ठाउँ राखिदेउ ।

Keep something on = राख्ने हुनु We have not enough shelves to keep all the books on सबै किताव राख्न पुग्ने पर्याप्त ऱ्याक हामीसँग छैन ?

Keep in somewhere= कहीँ राख्नु Keep always your driving license in a safe place आफ्नो गाडीको लाइसेन्स सधैं कहीँ सुरक्षित स्थानमा राख्नु ।

Be worth Keeping= राख्न मिल्ने These shoes are so old thus are not worth keeping यी जुत्ताहरु यति पुराना छन कि राख्नै मिल्दैन ?

Keep something = राख्नु He says he keeps a shop after retirement जागिरबाट निवृत्त भएपछि पसल राख्छु भन्छ ऊ ।

Keep something = पाल्नु He keeps bees for his use ऊ आफ्नै प्रयोगको लागि मौरी पाल्छ ।

सुडोकु-अंक १७०

		८						४
	४							
	१			७		८	३	
८					३			
	३	२		६		९	७	
			२					६
	६	३		९			५	
							९	
४						२		

अंक १६९ को नतिजा

२	८	४	५	९	६	१	७	३
५	९	१	८	३	७	४	२	६
६	७	३	४	२	१	८	५	९
८	२	७	३	१	९	६	४	५
४	३	६	२	५	८	९	१	७
१	५	९	७	६	४	३	८	२
३	१	२	६	८	५	७	९	४
९	४	५	१	७	३	२	६	८
७	६	८	९	४	२	५	३	१

Office Equipment Problems?
Get your solution today!
CrossWeb Office Automation Pvt. Ltd.
sales - service - support
happy to help
Same day service including:
:: Selection of Office Equipment
:: Sales & Services of Office Equipment
:: Network Setup and CCTV Surveillance Installation
:: Sales & Services of EPABX & Security Equipment
:: Data Backup and Recovery
:: Server & client configuration etc.
Our qualified technicians guarantee all of our work and parts.
Call us today for free advice and estimates
977 1 4444531, 4444532, 9851051003

शब्दचित्रमा योगेन्द्रनाथ सुवेदी

Family Name: Subedi
Name: Yogendra Nath
Date of Birth: 11 October 1967
Place of Birth: Kathmandu
Address: Lainchaur, Kathmandu
Tel: 9841046859
Email: Subediyn@hotmail.com
Citizenship: Nepali
Marital Status: Married
Number of Children: One Daughter
Height: 165 c.m.
Sex: Male
Language Efficiencies: Nepali - Mother Tongue, English - Excellent

Professional Affiliation/Membership

- Member, Rotary Club of Dillibazar-Kathmandu (Nepal and Bhutan District 3292)
- Member, START Program Alumni, Washington DC, USA
- Member, 'The food for cities' network managed by FAO, Rome (online)
- Member, The University of Reading Alumni Association, UK
- Member, Help Nepal Network, UK

Recent Involvement

Senior Researcher/Research Manager, Institute for Social and Environmental Transition (ISET)-Nepal

Educational Qualification

- M.Sc. in Applied Development Studies, University of Reading, United Kingdom (2005)
- MA in Economics, Tribhuvan University, Kathmandu,1992
- BA in Economics and Mathematics, Trichandra Collage, (TU) 1988

Training

- 'Building Capacities in Think Tanks', Organized by CSTEP India and provided By KIVU International (UK), New Delhi, (2017)
- 'Constructive Writing training for Researchers'; Organized by Ojaswi Institute P. Ltd. and ISET-Nepal, Kathmandu (2015)
- Project Cycle Management (PCM)/ Objective Oriented Project Planning (ZOPP)', organizer: COMAT, Kathmandu;
- 'Appraisal, Compliance and Monitoring' training for the rural water supply and sanitation schemes, organized by Rural Water Supply and Sanitation Development Fund Board, Kathmandu

Key Competencies

- Research: Food Security and Climate change and its core issues (exposure, sensitivity and adaptive capacity) along with analyzing its relation on development, agriculture, environment, ecosystem, indigenous knowledge and adaptation practices; Climate finance; Developing strategies for municipal resilient communities; DRR governance; Vulnerability Impact Assessment (VIA); M & E; Field survey and data analysis; Project publications/reports/working papers; Questionnaire/checklist development; Socio-economic survey; and paper presentation
- Management; Project Cycle Management; Proposal writing; Project coordination/communication with multiple stakeholders; Project work plans and budget; Team work as a senior management official; Organizing workshops/events etc.
- Social Development: Gender and development; Girls trafficking; advocacy policy and justice, resettlement, gender and social inclusion, social safeguard, poverty and livelihood, good governance, rural water supply and sanitation, WASH, community participation; and local and national level policy development
- Infrastructure: Socio-economic and policy issues on community water supply and sanitation, Roads and Hydro power projects.

Working Experiences

1. ***Senior Researcher/Research Manager, Institute for Social and Environmental Transition (ISET)-Nepal (2011 to date)***

Major projects undertaken:

- People Led Solutions for Better Accountability Practices (PELSAP) (ActionAid)
- Mapping of climate finance governance in Nepal (Transparency Nepal)
- Hydroaid: Effective support for energy and development ?(NIVA, Norway)
- National Strategies for Resilient Urban Communities (Oxfam)
- Adaptation Finance Accountability Initiative (AFAI) Nepal Project (Oxfam)
- Mainstreaming climate change risk management in development (ADB TA Project)
- (2014-15)
- Ecosystem based Adaptation (EbA) project (UNEP)
- Assessing urban and peri urban agriculture (UPA) in Kathmandu for urban building resilience' (START Washington DC)
- Strengthening the Nepal Food Security Monitoring System (NeKSAP) of WFP(UN)

2. ***Social Development Specialist, TAEC Consult P. Ltd. (2006-2011)***

Major projects undertaken:

- Community Based Water Supply and Sanitation Project' (ADB)
- Sub-regional Transport Facilitation Project (STFP)' (ADB)

3. Socio-economist/Development Specialist/Research Officer, Various organization including JICA, IUCN and New ERA, (1996-2002)
4. ***Assistant Lecturer, VisnwaShanti Campus (TU affiliated), 1992-1996)***
5. ***Special Assignment***

- **ADB Consultant for TA project:** Worked as ADB (Manila) Consultant under technical assistance (TA) project for one year for Pilot Program for Climate Resilience (PPCR) of the Government of Nepal, Ministry of Population and Environment (MoPE) whilst working in 'Mainstreaming Climate Change Risk Management in Development – Indigenous Knowledge (August 2013 – July 2014)
- **Proposal reviewer for SNV Nepal**: Worked as a Proposal Reviewer for Social Inclusion Research Fund/SNV to assess and recommend the proposals received in the secretariat for Matthias Moyersoen Research Apprenticeships based on the selection criteria. The research apprenticeships was targeted to young professionals pursuing master's degree (thesis research) so that the individuals belonging to socially excluded, marginalised and minority groups and from remote regions can enhanced their research skills as well as derive specific knowledge through micro level research on social exclusion/inclusion. (1 March – 10 April 2011)

6. ***International experience***: Short term engagement with the following institutions for the following programs.

- University of Dar Es Salaam, Tanzania: In partnership with Norwegian Institute for Water Research (NIVA), Norway and University of Dar Es Salaam, engaged in the study of hydro energy development in Tanzania. Also carried out field visits to Pangani Hydropower Project and TANESCO in Tanga (September, 2017)
- Norwegian Institute for Water Research (NIVA), Oslo, Norway: Held several rounds of discussions and meetings with NIVA and University of Dar Es Salaam in Oslo about the hydro-aid discourse in three countries (Nepal, Norway and Tanzania) (March, 2017)
- Center for Study of Science, Technology and Policy (CSTEP) Banglore, India: Along with other think tanks institutions of Bangladesh and Sri Lanka, worked collaboratively in the research methodology, and prepared case study for policy engagement. (May, 2017)
- IDRC, Bangkok: Interacted with South Asian Think Tanks and shared the experiences on the emerging context, research quality and sustainability in the program organized by SDPI and SPDC of Pakistan (supported by IDRC, Canada). (December, 2016)
- Center for Budget and Governance Accountability (CBGA) New Delhi, India: As a think tank researcher of IDRC, worked with CBGA officials in New Delhi to study the budget, accountability, and transparency issues of India and other South Asian Countries being (June, 2015)
- Environmental Protection Authority (EPA), Addis Ababa, Ethiopia: Worked collaboratively with South Asian and African Research Institutes in Adis Ababa for city level knowledge assessment of urban and peri urban agriculture (UPA) whose main findings were contained in assessment reports. The assessed cities were Dakar (Senegal), Tamale (Ghana), Ibadan (Nigeria), Dar Es Salaam

(Tanzania), Kampala (Uganda), Adis Ababa (Ethiopia), Dhaka (Bangladesh), Kathmandu (Nepal) and Chennai (India). (May, 2012)

Career in Rotary

Active member of Rotary Club of Dillibazar, Rotary International District Nepal and Bhutan 3292, Since 2015.

International Conference/ Seminars/ Workshops/ Projects/

- Participated in the 'Hydro Aid Research Workshop and field study', held in Dar es salaam, Tanzania and country side, organized by The University of Dar Es Salaam and NIVA (Norwegian Institute for Water Research'. Presented the paper on Hydro Aid Discourse in Nepal. (15-19 September, 2017)
- Participated in the consultative meeting 'The Effectiveness of Aid to the Hydropower Energy Sector', held in Oslo, Norway, organized by NIVA (Norwegian Institute for Water Research'. Presented the paper on Khimti Hydro Power Project as a case study. (13-15 March, 2017)
- Participated in the regional conference on South Asian Think Tank Initiatives held in Bangkok, Organized by IDRC, Canada (12-16 December 2016)
- Participated and presented a paper in the regional conference on 'Tracking climate change adaptation finance in Nepal', Bangkok, Thailand, organized by OXFAM USA, (2-5 November 2014)

- Participated in the workshop 'Food security in an urbanizing world' for the cities of developing countries of African and Asian held in Addis Ababa, Ethiopia, sponsored by START (USA) and IIED (UK) (19-23 March 2013)
- Participated in the UPA (Urban and Peri urban Agriculture) assessment workshop for African and South Asian cities held in Addis Ababa, Ethiopia, Sponsored by UNEP and EU and organized by START (24-27 July 2012)
- Participated in the international seminar (3 days) on 'Knowledge management through sustainable development', in Kathmandu, organized by AIT Bangkok and AIT Alumni Association of Nepal (Nov. 2009)
- Participated in the SAARC seminar (3 days) on 'Gender and Sociological Issues Related to Tuberculosis' held in Kathmandu and organized by SAARC Tuberculosis Centre (2001)

Reports/Articles/Publication as principle contributor

- *Sawari Chap: Sabailai Dhap*, an Article, Kantipur Daily, 22 Falgun
- 'Hydropower Development in Nepal's Transition', ISET-Nepal and NIVA (Norway), 2017
- 'National Strategies for Urban Resilient Communities', MoFALD, GoN with support from OXFAM, 2016
- "Mapping of climate finance governance of Nepal', ISET-Nepal, TI-Nepal, 2018
- 'Climate finance in Nepal: Fund flow from national to sub-national level', OXFAM,ISET-Nepal and CEN, 2015
- 'Mainstreaming Climate Change Risk Management in Development'. Published by the Ministry of Science, Technology and Environment for ADB Manila, December 2014, Kathmandu (Publication)
- Building urban resilience: Assessing urban and peri urban agriculture in Kathmandu: Published by UNEP, Nairobi, November 2014
- Review of the book 'Whose reality counts?' by Prof. Robert Chamber on national Nepali magazine 'Shichhyak' (Publication)
- A comprehensive project report on 'Mainstreaming climate sensitive indicators into an existing food monitoring system: Climate change and food security in Nepal', ISET-Nepal, May, 2013.(Publication)
- 'Naurangi Humla', a development article relating to food security and climate change of Humla district, published in 'Nagarik' daily (4 August 2012)
- 'Project Completion Report' of Community Based Water Supply and Sanitation Project', PMU/DWSS, March 2010
- 'Impact Assessment of Some Selected Subprojects', a monitoring report of FWDR and MWDR on social issues of Community Based Water Supply and Sanitation Project, CWSSP/DWSS, December, 2010
- 'Final Monitoring Report on Social Safeguards' , a comprehensive report prepared for Sub-regional Transport Facilitation Project/ DoR, July 2010
- 'We Want Development', a development article published in 'The Kathmandu Post' (Nov 26 2009)
- Community Participation and Impact of Rural Drinking Water Projects on Local Livelihoods in Nepal (A dissertation submitted to The University of Reading, UK, 2005 whilst studying M.Sc.)
- Neglected Majority (Poverty – The Nemesis for Development?), Published by ActionAid Nepal and New ERA, Kathmandu, 1998,

Countries and Places Visited

United Kingdom, Switzerland, Norway, Tanzatia,Ethipia, India, Thailand, Bangladesh, Sri Lanka
Have travelled over sixty five districts in Nepal

Hobbies/Interest

Social service, Travelling, Reading books and novel, Playing table tenis /football.

के हो ....

रुपमा उभ्याएको बुझ्न सकिन्छ । उनले जनताको उच्च जीवनस्तरलाई केन्द्रमा राखेर आफ्ना सबै शक्तिहरु परिचालन गर्नुपर्ने बताएका छन् । पाँच पाँच वर्षमा हुने महाधिवेशनले चीनको आर्थिक नीति राजनीतिक नेतृत्वको तय गर्ने गर्छ । यस अर्थमा महाधिवेशनमा चिनियाँहरुको मात्र होइन, विश्व जगतकै ध्यान केन्द्रित हुने गर्छ । महाधिवेशनले विधान संशोधन गरेसँगै चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीका तीन सिद्धान्तहरु मार्क्सवाद, लेनिनवाद माओ विचारधारा देङ सिआओपिङ सिद्धान्तसँगै सी विचारधारालाई तुलना गरिएको चिनियाँ समाचारपत्र सिन्हवाले जनाएको थियो । यो संशोधनले नयाँ युगका लागि नयाँ विशेषतासहितको समाजवाद के हो ? हामीमाझ उठेका प्रश्नको जवाफ दिएको छ- सिन्हवाले लेखेको थियो ।

सीको नयाँ युगको चिनियाँ विशेषतायुक्त समाजवादी विचारधाराले मूलभूत रुपमा आठवटा मौलिक मुद्दाहरुलाई स्पष्ट पारेको छ । यसले नयाँ युगमा चिनियाँ विशेषतासहित नयाँ युगमा समाजवादको निरन्तरता विकास समाजको विकास र विकासको दिशा, रणनीतिक कदम, बाहिरी परिस्थिति रणनीतिक कदम लगायतका विषयलाई सम्बोधन गरेको छ । विचारधाराले दुई शताब्दीको लक्ष्यलाई स्पष्ट पार्दै चीनलाई सांस्कृतिक सम्पन्नता, लोकतान्त्रिक, समृद्ध र शक्तिशाली आधुनिक समाजवादी देशका रुपमा स्थापित गर्ने लक्ष्य लिएको छ ।

सीले २१ औं शताब्दीको मध्यसम्ममा महान आधुनिक समाजवादी राष्ट्र बनाउन दुई चरणका लक्ष्यसमेत तय गरेका छन् । जसअनुसार सन् २०३५ सम्म कम्युनिस्ट पार्टीले समाजवादी आधुनिकीकरणमा जोड दिने र सन् २०५० सम्ममा समृद्ध शक्तिशालील लोकतान्त्रिक, सांस्कृतिक विचारधारामा १४ प्रमुख सिद्धान्त रहेको सिन्हवाले जनाएको छ । जसमध्ये पूर्व सुधार, विकासका नयाँ अवधारणा, मानव जाति र प्रकृतिको साझा भविष्य, सेनामाथि पार्टीको पूर्ण नियन्त्रण, एक राष्ट्र दुई प्रणालीलगायतका विचारहरु उल्लेख रहेको छ ।

सी विचारधारालाई चिनियाँ सन्दर्भमा मार्क्सवाद, लेनिनवाद र माओ विचारधारालाई समयसापेक्ष लागू गर्ने प्रणालीको रुपमा विश्लेषण गरिएको छ । यसले आफ्नो विकासको गति बढाउन चाहने अन्य देश र राष्ट्रहरुलाई चिनियाँ विवेक र चिनियाँ प्रणालीमार्फत समस्याको समाधान गर्न नयाँ विकल्प दिनेछ । राष्ट्रपति सीले भनेका छन् । चिनियाँ सरकारी मुखपत्र ग्लोबल टाइम्सले सीको विचारधारालाई वास्तविक समाजवादका रुपमा चित्रण गरेको छ । ' यो समाजवाद हो, नयाँ युगमा जनताको समृद्धि जीवनप्रति पार्टीको प्रतिबद्धता हो ।' ग्लोबल टाइम्सको सम्पादकीयमा भनिएको छ । चीनको सत्तारुढ कम्युनिस्ट पार्टीले राष्ट्रपति सी जिन पिङलाई पार्टीको विधानमा माओ सरहको स्थान दिएको बीबीसीले जनाएको छ ।

चीनमा हालसम्म त्यस्तो सम्मान कम्युनिस्ट पार्टीका संस्थापक नेता माओलाई र सन् १९८० को दशकमा चीनमा आर्थिक सुधार ल्याएका देङ सिआओपिङलाई मात्र दिएको थियो ।

सन् २०१२ मा सी चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीको महासचिव चुनिँदै गर्दा चिनियाँ सैन्य जगत भ्रष्टाचारमा लिप्त हुँदै थियो । सीले त्यसलाई नियन्त्रण गर्दै अगाडि बढे । उनको भ्रष्टाचार विरोधी अभियानले उनलाई थप स्थापित बनाउँदै लग्यो । उनको यो अभियानका क्रममा हजारौं कम्युनिस्ट पार्टीका कार्यकर्ताहरु तथा दुई सयभन्दा बढी मन्त्रिस्तरका नेताहरु कारबाहीमा परे । उनी सत्तामा आएसँगै पार्टी नेतृत्वलाई केन्द्रिकृत र मजबुत बनाउँदै लगे । उनले पार्टीको उपस्थितिलाई देशका सबै संस्था एजेन्सी र व्यवसायसम्म पुऱ्याए ।

अहिले चीनमा निजी क्षेत्र र विदेशी लगानी भएका कम्पनीमा समेत चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीको कमिटी हुन आवश्यक छ । चीन अहिले अर्थतन्त्रको हिसावले अमेरिकापछि दोस्रो ठूलो देशको हैसियतमा छ । जनसंख्या विकासको दर र सम्भावनाका दृष्टिकोणमा अबको आधा दशकपछि चीन विश्वको महाशक्ति राष्ट्र बन्दैछ । आणविक अस्त्रहरु र शक्तिशाली जनमुक्ति सेना भएको चीन पृथ्वीमा मात्र होइन चन्द्रमामा समेत प्रभुत्व जमाउने तयारीमा छ ।

मंगल, बुध अनि शनि लगायतका ग्रहहरुको अन्वेषण गरिरहेको छ । विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा चीनले चमत्कारी उपलब्धिहरु हासिल गरिरहेको छ । चीनले सहयोगका हातहरु एसिया अफ्रिकादेखि ल्याटिन अमेरिकासम्म अघि बढाइरहेको छ । मध्यपूर्वमा स्थापित अमेरिकी प्रभुत्वका लागि पनि चीन ठूलो चुनौतीका रुपमा खडा भएको छ । सोभियत संघको विघटनपछि अति महाशक्ति राष्ट्रको ताज पहिरिएको संयुक्त राज्य अमेरिका चीनले ताज खोस्ने डरले त्राहिमाम भएको देखिन्छ । यसैले त अमेरिकाले चीनलाई घेर्ने र कमजोर पार्ने रणनीति अख्तियार गरिरहेको छ । विश्व राजनीतिक मञ्चमा चीनको बलशाली उपस्थितिले एकल ध्रुवीय विश्व क्रमशः विभाजित हुँदैछ । यसको अर्थ हो साम्राज्यवाद पतोन्मुख दिशामा धकेलिँदैछ । विश्व शक्तिमानको हैसियतमा उक्लिसकेको चीन सी जिन पिङको नेतृत्वलाई संसारले गहिरो चासो राख्नु स्वाभाविक छ ।

चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीका अध्यक्ष माओको नेतृत्वमा चीनले जनवादी क्रान्ति पूरा गरेको अक्टोबरमा ७० वर्ष पुगेको छ । माओले चीनमा गुरिल्ला युद्धद्वारा गाउँले सहरलाई घेर्ने केन्द्रीय सत्ता कब्जा गर्ने दीर्घकालीन रणनीति अघि सारेका थिए । चिनियाँ भूगोल, सामाजिक बनावट र चिनियाँ जनताको प्रमुख अन्तर्द्वन्द्व गहिरो विश्लेषण गर्दै माओले चीनमा फरक ढंगको मौलिक नयाँ जनवादी क्रान्ति सम्पन्न गरेका थिए । माओद्वारा प्रतिस्थापित क्रान्तिको सिद्धान्तलाई नै विश्वका कम्युनिस्टहरुले विचारधारा वादको रुपमा मार्गनिर्देशक सिद्धान्त मानेका छन् । रुसमा लेनिनले जुन तरिकाले समाजवादी क्रान्ति सम्पन्न गरेका थिए त्यसको अनुशरण माओले गरेनन् । उनले चीनको विशिष्ट परिस्थितिमा मजदुर किसानको सहयोगमा च्याङ काई सेकको सत्तालाई ध्वस्त गरेका थिए । अमेरिका समर्थित च्याङ काई सेकको कोमिन्ताङ सरकारमाथि विजय प्राप्त गर्दा र जापानी साम्राज्यवादलाई हराउँदा माओले चीनमा मजदुर किसान एकतामा आधारित सरकारको स्थापना गर्ने बताएका थिए । तर उनले त्यसलाई भने कार्यान्वयन गरेनन् । चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टी नै सत्तामा प्रभावशाली रहँदै आयो ।

चिनियाँ समाजवादी सत्तामा नोकरशाही प्रभावी हुन पाएन, चीनमा सधैं राजनीति पक्ष नै बलशाली रहँदै आयो । सोभियत समाजवादी सत्तामा जस्तो नोकरशाहीमाथि नियन्त्रण राख्न सकेकैले सायद आजसम्म चीनमा समाजवाद सुरक्षित छ । चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिन पिङका बुबा माओकालीन क्रान्तिकारी मध्येका हुन् । सी हरेक चुनौतीहरुको सामना गर्न सक्ने सामर्थ्य राख्छन् भनेर चिनियाँहरुले मात्र होइन, पश्चिमा टिप्पणीकारहरुले समेत भनिरहेका छन् । प्रशान्त महासागर र दक्षिण चीन सागरको सामरिक प्रतिस्पर्धालाई रोक्न जापान, फिलिपिन्स, भियतनाम लगायतका देशहरुसँग बिग्रिएको सम्बन्ध सुधार्नु, चनिभित्र देखिएको आर्थिक असमानता र सामाजिक असन्तुष्टिलाई कम गर्नु, चीनको बढ्दो प्रभावलाई उचित ढंगले व्यवस्थापन गर्नु, चिनियाँ भूमिकालाई विश्व राजनीतिक मञ्चमा स्थापित गर्दै लानु, आर्थिक विकास र वृद्धिदरलाई बढाउँदै लानु र चीनलाई पहिलो महाशक्ति राष्ट्रमा स्थापित गर्नु सी विचारधाराका मुख्य चुनौतीहरु हुन् ।

तिंकर...

क्षेत्रमा हातहतियारसहित भारतीय सैनिकको नियमित गस्ती हुने गरेको स्थानीयले बताएका छन् । कालापानी क्षेत्रमा पर्ने नाबिढाङस्थित भारतीय सैनिक क्याम्पबाट तिंकर भञ्ज्याङसम्म भारतीय सैनिकहरूले हातहतियारसहित नियमित गस्ती गर्ने गरेको पाइएको छ ।

केही दिनअघि हतियार सहितका १७ जना भारतीय सैनिक ३ कुकुरसहित ६ असोजमा बिहान तिंकर भञ्ज्याङबाट करिब दुई किलोमिटर दक्षिणतर्फ पर्ने व्याँस गाउँपालिकाको टाटा क्षेत्रमा देखिएका थिए । भातरीय सैनिकहरू नेपाली भूमिमा गस्तिमा आउने गरेको आफूले पनि जानकारी पाएको बताउँदै तिंकरस्थित प्रहरी चौकी छियालेक प्रहरीचौकी इन्चार्ज लोकेन्द्र पुजाराले गस्तीको बारेमा आफूहरूलाई भारतीय पक्षले कुनै जानकारी नदिने बताए ।

५ हजार २ सयभन्दा बढी उचाइमा रहेको तिंकर भञ्ज्याङमा बन्दोबस्तीको समानको अभावमा प्रहरीले नियमित गस्ती गर्न नपाएको नेपाल प्रहरीको भनाइ छ । प्रहरीचौकी इन्चार्ज पुजाराले ६ असोजमा ३० जना भारतीय सैनिकहरू टाटा क्षेत्रमा हतियारसहित प्रवेश गरेको सूचना स्थानीयहरूबाट पाएको बताए । अन्तर्राष्ट्रिय सीमा क्षेत्रमा संयुक्त गस्ती हुने प्रावधान रहेको भए पनि तिंकर भञ्ज्याङ क्षेत्रमा भारतीय सैनिकहरूले नेपाली अधिकारीसँग समन्वय नै नगरी एकलौटी रूपमा नेपाली भूमिमा हतियारसहित गस्ती गर्ने गरेको पाइएको छ ।

यस्तै अन्तर्राष्ट्रिय सीमा क्षेत्रमा भारतीय सैनिकको गस्तीबारे कुनै समन्वय र जानकारी नआएको तर अनौपचारिक रूपमा सुन्नमा आएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी शंकरबहादुर विष्टले बताए । 'नेपाली प्रशासनलाई सीमा गस्तीका बारेमा भारतीय पक्षले कुनै जानकारी गराएको छैन' उनले भने । जिल्ला प्रहरी कार्यालय दार्चुलालाई पनि कुनै समन्वय नगरेको प्रहरी नायब उपरीक्षक दीपेन्द्र शाहीको भनाइ छ । व्याँसको तिंकर गाउँबाट झन्डै डेढ किलोमिटर टाढा रहेको छियालेक प्रहरी चौकीबाट तिंकर भञ्ज्याङ साढे आठ किलोमिटर टाढा पर्दछ । नेपाल सरकारको उपस्थिति रहेको करिब आठ किलोमिटर टाढा रहेको क्षेत्रमा भारतीय सैनिकले अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता विपरीत गस्ती गर्ने गरेको पाइएको छ । अतिक्रमित कालापानी क्षेत्रबाट तिंकर भञ्ज्याङ करिब २२ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ । तिंकर भञ्ज्याङबाट चीनको ताक्लाकोट मात्र १६ किलोमिटर उत्तरमा पदर्छ । नेपाली सेनाले तत्कालीन तिब्बती सेना प्रमुख बाङ्दीलाई मारेको क्षेत्रमा अहिले भारतीय सैनिकले हातहतियारसहित गस्ती गर्ने गरेका छन् । सीमा क्षेत्रमा भारतको तुलनामा सुरक्षा उपस्थितिसमेत कमजोर हुँदा भारतीय पक्षको मनपरी हुने गरेको छ । यसअघि पनि भारतीय पक्षले सीमा क्षेत्रमा नेपाली प्रशासनलाई जानकारी नै नदिई अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता विपरीत गतिविधिहरू गर्दै आएको थियो । नेपाल सरकारले कुनै ध्यान नदिएको व्याँसका स्थानीय देवीलाल तिंकरको गुनासो छ ।

महँगीले...

यो महँगी त किसानबाट खरिद गर्ने ठूलाठूला व्यपारीहरुले बढाएका हुन । यसमा सरकार रमिते भएको छ । महँगी नियन्त्रण गरेर जनतालाई सौलियत दरमा उपभोग्य बस्तुको सहज रुपमा उपलब्ध गराउने दायित्व सरकारको हो । तर सरकार कहाँ सुतेर बसेको छ ? ६०/६५ रुपियाँ केजीमा आउने चिनी आज ९० रुपियाँ केजीमा किन्नु पर्छ । पैँतीस चालिस रुपियाँ केजी पर्ने प्याज १२० रुपियाँ केजीमा किन्नु पर्छ । धार्नीको असी नब्बे पर्ने आलु एक सय चालिस एकसय पचास तिरेर किन्नु परिरहेको छ । चाडको मुखमा यसरी महँगी बढेपछि सर्वसाधारण मजदुरी गर्ने जनताको चाड कसरी रमाइलो हुन्छ ? यसमा सरकारले ध्यान दिनु पर्छ कि पर्दैन ? मौका छोपेर विचौलियाहरुले मजदुरी गर्ने जनतालाई समस्यामा पारिराखेका छन । यता सरकारी कर्मचारीहरुको महँगी भत्ता आउने हुनाले पनि उनीहरुलाई यो महँगीले खासै असर नपर्ला तर जसको ज्यालामा वृद्धि भएको छैन, जसलाई महँगी भत्ता आउँदैन उसलाई त बाँच्न गाह्रो भयो । त्यसैले सरकारले यस विषयमा गम्भीरता अपनाउन जरुरी छ ।

धमिलो पानीमा माछा मार्न तम्सिने विचौलियाहरुलाई रोक्न सरकारले तुरुन्तै एक्सन लिनुपर्‍यो । अनि मात्र यो चाडको मुखमा सर्वसाधारण जनतालाई राहत हुने थियो । सरकारले चाहेको खण्डमा तत्काल महँगी नियन्त्रण गर्न सक्छ । तर यसरी सरकारले कानमा तेल हालेर थाहा नपाए जसरी बस्नु भएन । कहाँबाट समस्या भएको छ ? कहाँबाट सामग्रीको मूल्य बढेर आएको छ ? भन्ने कुराको खोजी सरकारले गर्नुपर्छ । सरकारले सौलियत बजारको व्यवस्था तत्काल गर्ने हो भने जनतालाई राहत मिल्ने थियो ।

खगोल...

त्रिकोणात्मक उपस्थिति छ । यी तिनैको शक्ति महालक्ष्मीमा हुन्छ । जसलाई दशैंमा दुर्गाको रुपमा पूजा उपासना गरिन्छ । पछिल्लो समय नवदुर्गाबाट विकसित भएको दशमहाविद्या- काली, तारा, त्रिपुरासुन्दरी, भुवनेश्वरी, छिन्नमस्ता, त्रिपुर भैरवी, धुमावती, बंगलामुखी, मातंगी, कमलाको पनि तान्त्रिक पद्धति अनुसार पूजा हुन्छ । दशमहाविद्या, नवदुर्गाको पूर्वरुप अष्टमातृका हुन् । नेपालका विभिन्न ठाउँमा कतै अष्टमातृका कहीँ नवदुर्गा र कहीँ दशमहाविद्यालाई भवानी दुर्गाकै रुपमा पुज्ने परम्परा छ । यो नेपाली संस्कृतिको सवल पक्ष हो । यिनका पूजा उपासना विधिमा केही भिन्नता देखिए पनि सबैतिर परम्परागत शास्त्रीय र तान्त्रिक पद्धतिअनुसार नै हुने गर्दछन् । यसको पुष्टि नेपालका शक्तिपीठ, कोट, मौला, घरमा हुने अनुष्ठानबाट हुन्छ । ठाउँअनुसार केही सामान्य भिन्नता हुनु स्वभाविकै हो । तिनमा स्थानिय समुदाय, भौगोलिक, सामाजिक र जातीय अवस्था, परम्परा, इतिहास निर्देशन, परिवर्तित् परिस्थिति स्थानीय र तात्कालिक कारण प्रमुख छन् ।

नेपाली दशैंमा खस र आदिवासी संस्कृतिको अन्तरमिलन छ र दुवैको संस्कृतिलाई समन्वय गरी विकसित गरिएको छ । यो रुप नवदुर्गामा देख्न सकिन्छ । किनभने कर्णाली क्षेत्रमा बाहुन क्षेत्री, गण्डकी क्षेत्रमा मगर, गुरुङ, भित्री मधेशमा राजी, वोटे, खुना र तराईमा उपस्थिति र प्रमाण हुन्छ शक्तिपीठहरुमा । त्यहाँका मन्दिरमा उनीहरुकै पुजारी हुन्छन् । त्यतिमात्र होइन विभिन्न ठाउँका दरबार, कोटघर, मौलामा उनीहरुको प्रभावकारी भूमिका हुन्छ ।

दशैं रणकौशल र युद्ध अभ्यासको अवसर हो । हाम्रो स्वभाव चलन वर्तमानलाई मात्र हेर्ने छ । विगतको इतिहास, संस्कृति, परम्परा भुल्दा राष्ट्र परिचयको कस्तो विजोग हुन्छ भन्ने तमाम दृष्टान्तहरु छन् । दुर्गा स्थापनामा देवीका आयूध -खड्ग, खुँडा, खुकुरी, तरबारको साथै उनको प्रसाद जमरा राख्ने चलन छ । नवरात्रकी दुर्गा घटपट, चित्तकी प्रतीक हुन् । आश्विन शुक्ल प्रतिपदाको दिन (जो घटस्थापना भनिन्छ) हरेक घरमा दशैं स्थापना गर्ने चलन छ । यस्मा देवीका प्रतिमा, घण्ट, शंख अन्य हतियार र जमरा राख्ने चलन छ । टीका, जमरा हातहतियार, वलीसहित देवीको पूजा उपासना पुरानो चलन हो नेपाली दशैंको । यी सामग्रीहरु धार्मिक, मनोवैज्ञानिक परम्परागत, सुरक्षा, समृद्धि र स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छन् र यिनले गम्भीर प्रतिकात्मक अर्थ बोकेका छन् ।

दशैंमा टीका, जमरा, सम्मान र आशिर्वचनको ठूलो महिमा हुन्छ । टीका सौभाग्य र श्रीवृद्धिको प्रतीक हो । टीकामा रातो रंग, दही, चामल हुन्छ । यो नेपाली टीका हो । जमरामा तमाम प्रकारका असाध्य रोग निर्मूल गर्ने रसायन भएको सर्वस्वीकार्य कुरा हो । दही सौभाग्य, समृद्धि र निरोगितासँग जोडिएको छ । रातो रंग वीरताको प्रतीक हो । त्यस्तै चामल महत्वपूर्ण खाद्य वस्तु हो । दशैंमा टीका लगाउँदा ठूलाले सानालाई आशीर्वाद दिँदै- आयू द्रोण सुते....... मन्त्रमा प्रतिबिम्बित सामग्री नै टीका जमरामा अन्तनिहित हुन्छ । टीका लगाउने पनि भृकुटी वा आज्ञाचक्रमा हो । त्यसैगरी नौवटा देवीको नामोच्चारण शक्ति उपासना र स्त्री शक्तिको सम्मान हो ।

दशैं शासकीय स्वरुपको प्रतीक हो । विगत हाम्रो समाजमा विभिन्न स्वरुप, आकार प्रकारका राज्यहरु हुन्थे । सबैका विशेषता समान जस्तै थिए । त्यतिबेला दरबारलाई कोट पनि भनिन्थ्यो । दरबारको प्रांगणमा मौलो राख्ने चलन थियो । वर्तमानमा पनि यस्ता दृष्टान्तहरु हामीसँग छन् । त्यतिबेला मौलो राज्य शक्तिको प्रतीक थियो । मौलोको अर्थ सर्वोच्च हो । यसलाई नेपालभाषामा क्वाँठ भनिन्छ । उहिले यसको पूजा गरेर मात्र दशैंको स्थापना हुन्थ्यो दरबार र घरभित्र । त्यतिबेला राज्यका आकार खुम्चने बढ्ने भैरहन्थे । यस्तो अवस्थामा मौलो पूजा, कोटपूजा, शक्तिको प्रतीक, देवीपूजा, दशैं स्थापना, खुकुरी, खुँडा, तरबार, ढाल र सैनिकको व्यवस्था अत्यावश्यक मानिन्थ्यो । त्यसबेलाको दशैं परम्पराका अवशेषहरु वर्तमानमा पनि विभिन्न ऐतिहासिक दरवार, थुम खुवा आदिमा देख्न सकिन्छ । त्यसबेला शासकीय क्षमता, योग्यता, अनुभव र गुण अनुसार समाज संचालित थियो ।

विभिन्न गढी गौडाहरु बडाहाकिम अनि जिम्मावाल, पटवारी, मुखिया, तालुकदार, जेठाबुढा, घाटबुढा आदिका विभिन्न तालुकर अम्बल हुन्थे । दरबार, कोटघर, शक्तिपीठ अपायक ठाउँमा भए यिनको प्रतिनिधित्व स्थानीय तहमा उपर्युक्त व्यक्तिहरुले गर्दथे । त्यसबेलाका दरबार, कोटघर, शक्तिपीठहरुले सबैलाई जोड्ने काम गर्दथे । त्यो बेला युद्धको समय थियो । त्यसका लागि दशमीको टीकाको साइत पर्खेर बस्ने चलन थियो । वर्तमानमा पनि हरेक कार्यको थालनीका लागि टीकाको दशमीको साइत महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

दशैंमा देवी दुर्गालाई बली दिने चलन छ । यो युद्धको मानसिक तयारीको लागि हो । हाम्रो परम्परा इतिहास र संस्कृतिले यही संकेत गर्दछ । बली तन्त्रसँग जोडिएको पनि छ । अझ नवमीको दिनमा बाइस अंगुल सिङ भएको सतार राँगोको बलि दिने चलन हो । त्यो मारहान्ने व्यक्तिलाई जोधा भनिन्थ्यो । संसारका सबै सभ्यता धर्म, परम्परा, संस्कृतिमा बलि दिने चलन पाइन्छ । यो शक्ति आर्जनसँग पनि जोडिएको छ । नेवाहरुमा टीका पनि खड्ग जात्रा हुन्छ । यसको अन्तरनिहित अर्थ पनि माथि उल्लेखित विवरण जस्तै हो । यो शाक्त परम्परा हो । यही समयमा पश्चिमतिर सरायो खेल्ने चलन पनि छ । यसमा गाउँका सबै जम्मा भएर खुकुरी, तरबार, भाला, ढाल, लठ्ठी लिएर एकापसमा युद्धको अभ्यास गर्दछन् ।

त्यसैगरी दशैंमा रागमालश्री गाउने चलन पनि मौलिक नेपाली चलन हो । मालश्री रागको नाम हो । यसमा विभिन्न युद्धको वर्णन र देवी स्तुति हुन्छ । साथै विभिन्न गाथा गाउने, खाँडो जगाउने पनि दशैंको समयमा नै हो । यिनको सम्बन्ध पनि शक्ति आर्जन र शक्तिपूजासँग सम्बन्धित छ । पश्चिम नेपालका थारुहरुले यो समयमा देवीस्तुती, दङगीशरण गाथा, महाभारत गाथा प्रस्तुत गर्दछन् । यिनको अर्थ पनि त्यही हो । मूलतः शक्ति र तन्त्रसँग बलि सम्बन्धित भए पनि वर्तमानमा यसको विपक्षमा आवाज उठिरहकाले यो पक्षलाई पनि सम्वोधन गर्नुपर्ने देखिन्छ । किनभने परम्परामा सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुवै पक्ष हुन्छन् ।

नेपाल उपत्यकामा काठमाडौंलाई अष्टमातृका प्रधान शहर भनिन्छ । काठमाडौंका मुख्य सहरको निर्माण र विकास खड्ग आकारमा भएको बताइन्छ । यहाँको केन्द्रीय मार्ग इन्द्रचोक मानिन्छ । त्यस्तै भक्तपुर नवदुर्गा प्रधान शहर मानिन्छ । यसको निर्माण शंख आकारमा भएको छ । यसको केन्द्रीय भाग भक्तपुर दरवार क्षेत्रको त्रिपुरासुन्दरी हो । जहाँ उर्ध्व त्रिकोणात्मक कुँदेको ढुंगा छ । पाटन शहरको निर्माण स्वस्तिककाकारमा भएको छ । यहाँको केन्द्रीय भाग मंगलबजार हो । यहाँको स्वस्तिकाकारको बनावट बाटोले दिन्छ । तीनै शहरमध्ये तन्त्रको विकास पाटनमा भएको हो । यहाँको बाहिरी घेरामा अष्टमातृका छन् र दशमहाविद्याका दशवटा शक्ति छन् । यसरी सभ्यताको अति प्राचीन ठाउँ नेपाल उपत्यका नै शक्ति प्रधान छ जहाँ जीवित शक्ति (कुमारी) को प्रभाव र महत्व पनि त्यही स्तरमा छ ।

दशैं भेटघाट मनोरञ्जन, खानपिन फुर्सदको समय हो । आफ्नो घरबाट टाढा गएका विदेशिएका, जागिरमा लागेका, विद्यार्थी, श्रमिक सबै दशैंलाई केन्द्र मानेर घर फर्कन्छन् । यो स्वजन, प्रियजन, मित्र, नाताकुटुम्बको मिलनको अवसर पनि हो । दशैंमा सबै आफ्ना मान्यजनकहाँ गएर टीका थाप्नु, आशिर्वाद लिनुले ठूलो महत्व राख्छ । यो नेपाली सभ्यता र संस्कृतिको विशिष्ट प्रतीक हो ।

दशैं खगोल भूगोलले पनि मिलाएको पर्व हो । वर्खा सकिएको हुन्छ । न गर्मी न जाडोको समय, सफा आकास, खेतिपातीको समय पनि भई नसकेको गीतै छ- तारा राम्रा असोजैका जुन राम्रा पुर्नेका भन्ने । मौसम त्यसै राम्रो, खोलानाला पनि तराउ किसिमका हुने, फूल फुल्ने समय, उपयुक्त मौसम यी सबै दशैंसँग जुध्नु संयोग मात्रै होइन । त्यस्तै दशैपर्व जनाउदिन चंगा उडाउने परम्परा पनि छ । यसको संकेत पानी नपरोस् भन्ने हो । साथै दशैमा पिङ् खेल्ने परम्परा पनि छ । यसको लौकिक र पारलौकिक अर्थ छ । हरेक व्यक्तिले वर्ष दिनमा एकपटकसम्म भए पनि पिङ खेल्नु पर्दछ, भुइँ छोड्नु पर्दछ भन्ने धारणा छ ।

यसरी बहुआयामिक पक्ष समेटेको दशैं नेपाली समाजको विशिष्ट पर्व हो । केही समय यता एन.जी.ओ, आइ.एन.जी.ओ मार्फत अन्य क्षेत्र जस्तै दशैंप्रति बितृष्णा जगाउने गतिविधि भित्र, बाहिरबाट भइरहेको छ । दशैलाई शक्तिको कामना, ऊर्जा संजयको अवसर, सफलता, श्रीवृद्धि र नयाँ अवसरको थालनीसँग जोडिएको पर्वको रुपमा लिनु विवेकशील व्यक्ति र समाजको कर्तव्य र दायित्व दुवै हो ।

प्रवचन...

For our country and people, October 10 is a significant revolutionary holiday when they celebrate the founding anniversary of the genuine vanguard of the revolution, its militant General Staff, which has taken responsibility for their destiny and is leading them.

Today`s grand military and civilian parade will fully display the inexhaustible strength which our Party has built up over the past 70 years in the course of leading the service personnel and people. It will also demonstrate to the whole world the revolutionary spirit of all our service personnel and people who, full of courage and conviction, are advancing towards a bright future, united solidly around the Workers` Party of Korea.

Availing myself of this significant opportunity when we are proudly looking back on the sacred history of the Workers` Party of Korea that is resplendent with victory and glory, and reflecting the boundless reverence and loyalty of the millions of members of our Party and all service personnel and people, I would like to extend the noblest respect and infinite glory to the great Comrade Kim Il Sung who founded our glorious Party and the great Comrade Kim Jong Il who is the eternal General Secretary of our dignified Workers` Party of Korea.

My noble respect goes also to our anti-Japanese revolutionary forerunners, the martyrs of the People' Army and other patriotic martyrs who dedicated everything that was precious to them to promoting the development of our Party and the prosperity of the country in loyal support of the great leaders.

Our people, with unfailing loyalty to the Party, have overcome all the challenges and difficulties in the red revolutionary spirit of Paektu in order to glorify the 70th anniversary of its founding as a revolutionary, auspicious event, thereby performing unequalled feats of labour and preparing gifts dedicated to their motherly Party.

As I stand in this square of victors, the venue for the celebrations, which is brimming over with our people`s fervent loyalty, I am so grateful that this venue of today would have been unimaginable without them, and at this moment I am seeing the dear people with deep respect. Our Party has been able to propel the revolution forward over the past 70 years without flinching, whatever the storms, achieving only victory and glory, because this great people have entrusted their destiny entirely to it and followed it in faithful support of its cause. The history of our Party is the path travelled by our great people, its might is their might, its greatness is their greatness, and its victory is the victory they have won. On the occasion of the 70th anniversary of the founding of the Party I, on behalf of the Workers` Party of Korea, extend warm thanks and make a deep bow to all the beloved people who have infused our Party with inexhaustible strength and courage and remained faithful to it in even the gravest period of the revolution, sharing weal and woe with it in overcoming the harsh trials of history by dint of their unyielding willpower.

My heartfelt congratulations and warm thanks go to our trustworthy Party members, heroic officers and men of the People`s Army and laudable young vanguard who, in hearty response to the Party's appeal, have worked with patriotic devotion and created one heroic miracle after another, reducing ten years to one, on all the fronts where a thriving socialist nation is being built, so as to proudly enter the venue of the grand festival of victors. At the same time I warmly welcome our overseas compatriots and foreign friends who are here to congratulate our people on this auspicious day. *Contd...*

जीवनरक्षा...

सर्जन डा.उदय कोइराला तथा बुद्धमाई सेन्टरकै जनसम्पर्क अधिकृत सुशील आचार्यले गर्नुभएको थियो । तालिमका सहभागीहरूलाई सहजकर्ताहरूले मानिसले घाँटीमा कुनै चिज अडकाएमा के गर्ने ? मानिसको शरीरको कुनै भाग काटिएमा के गर्ने ? पानीमा डुबेको अबस्थामा के गर्ने ? माहुरी वा अरिंगालले टोकेमा के गर्ने ? नाकबाट अकस्मात रगत बगेमा के गर्ने ? शरीरमा सुगरको मात्रा बढेको वा घटेको अवस्थामा के गर्ने ? हात खुट्टा भाँचिएको अवस्थामा के गर्ने भन्ने जस्ता बिषयबस्तुहरूमा तत्काल प्राथमिक उपचार गरी कसरी स्वास्थ्य संस्थामा सजिलै पुऱ्याउने भन्नेबारे जानकारी गराइएको थियो । अर्कोतर्फ कोही पनि बिरामी श्वास फेर्न नसकी अचेत भएको अवस्थामा 'आधारभूत जीवनरक्षा विधि' मार्फत होसमा ल्याउने भन्ने बारेको जानकारी प्रदान गरिएको थियो ।

मोदीलाई...

हिन्दुधर्मको स्थान इस्लाम धर्मले लियो । रिन्चनपछि जैन उल आब्दिनले कस्मिर हाँके । यिनको आधा शताब्दी लामो शासनमा कस्मिरका बारुद्ध निर्माण, रेशम उद्योग पश्मिना उद्योग स्थापना भए । कस्मिरमा सन् १५५६ देखि १७५३ सम्म मुगल र सन् १७५३ देखि ६७ वर्ष अफगान शासन चल्यो । अफगानीपछि पन्जाबी राजा रणजित सिंहले कस्मिरमा शासन गरे । जम्मुका राजा गुलाब सिंहको सहयोगमा उनले कस्मिर कब्जा गरेका थिए । जम्मुका राजा गुलाबसिंह शक्तिशाली थिए । उनकै अगुवाइमा तिब्बतको अधीनमा रहेको लद्दाख जम्मुमा विलय गराइयो । सन् १८४५ मा अंग्रेज र सिखबीच युद्ध भयो । गुलाब सिंहले सिख सेनाको कमान्ड सम्हालेका थिए । युद्धमा सिख सेनाको पराजय भयो । पराजयसँगै सन् १८४६ मा लाहोर सन्धि भयो । पञ्जावमाथि जरिवाना र सैन्य कटौती गरियो ।

पछि अमृतसर सन्धिअनुसार गुलाब सिंहले अंग्रेजलाई ७५ लाख दिनुपर्ने भयो । यसको बदलामा उनले कस्मिरको शासनको बागडोर पाए । अब कस्मिर डोगरा शासकको हातमा पुग्यो । जम्मुका एक राजदूत राजालाई नब्बे प्रतिशतभन्दा बढी मुस्लिम जनसंख्या भएको राज्य कस्मिर अंग्रेजहरुले बेचिदिए । पछि कस्मिरमा अस्थिरता बढ्दै गएपछि अंग्रेजहरुको प्रत्यक्ष शासन सुरु भयो । डोगरा शासन हिन्दु राज थियो । हिन्दु शासनविरुद्ध कस्मिरमा विद्रोह हुन थाल्यो । ब्रिटिस रेजिडेन्ट नियुक्तिपछि उर्दुलाई राजभाषा बनाइयो । जहाँ फारसी भाषा राजभाषा थियो । सन् १९२४ मा रेशम कारखानामा काम गर्ने मजदुरहरुले 'कस्मिरको जागिर कस्मिरकै लागि' आन्दोलन सुरु गरे । आन्दोलन दबाइयो । मजदुर नेताहरुलाई तालमा डुबाएर मारियो । सन् १९२५ मा राजा प्रतापसिंहको मृत्युपछि हरिसिंह कस्मिरका नयाँ राजा भए । शंख अब्दुल्लाहा सन् १९३२ मा 'अल जम्मु एन्ड कस्मिर मुस्लिम कन्फरेन्स' गठन गरी हिन्दु राजा विरुद्ध आन्दोलन सुरु गरे । उनी शेर ए कस्मिरको नामले चिनिन थाले । अब्दुल्लाहको बढ्दो लोकप्रियता र जनअसन्तुष्टि देखेर हरिसिंहले विधानसभा गठन गर्ने निर्णय गरे । कार्यकारी अधिकार राजामा रहने गरी विधानसभा गठन गरियो । सन् १९३६ मा सिख प्रतिनिधि सरदार बुध सिंहले खेलौना विधानसभाको संज्ञा दिँदै राजीनामा दिए । पछि मुस्लिम कन्फरेन्सका सबै सदस्यले समेत राजीनामा दिए । शासन व्यवस्थामाथि सरकारको नियन्त्रण र केही अधिकार मात्र राजालाई दिने माग हुन थाल्यो । कस्मिकरको यो राष्ट्रिय माग राजा हरि सिंहलाई उचित लागेन । उनले आमसभा गर्न रोक लगाए र अब्दुल्लाह गिरफ्तारीमा परे । सन् १९४३ मा राजा हरि सिंहले जम्मु र कस्मिरका मुख्य न्यायाधीश गंगानाथको अध्यक्षतामा १२ सदस्यीय शाही आयोग गठन गरे । भाषा र धर्मका आधारमा राज्यका नागरिकलाई भेदभाव नगरिने विषय संविधानमा समेटियो । कस्मिरी, डोगरी, बाल्टी, दादरी र पञ्जावी हिन्दी र उर्दुलाई समान रुपमा राज्य भाषा बनाइयो । सन १९४६ मा मुस्लिम लिगले प्राप्त गरेको समर्थनका आधारमा भारतको विभाजन निश्चित जस्तै भयो । मोहम्मद अलि जिन्नाले अब्दुल्लाहलाई आफ्नो पक्षमा उभ्याउने कोसिस गरे तर अब्दुल्लाह मानेनन् ।

कस्मिरसँग अब तीन विकल्प बाँकी थिए । भारतसँग विलय हुने वा पाकिस्तानसँग गाभिने वा स्वतन्त्र रहने । डोगरा राजा विरुद्धको कस्मिर छोडो आन्दोलनले गति लिन थाल्यो । हरि सिंह दमनमा उत्रिए । अब्दुल्लाह जेल चलान भए । तर नेहरुले उनलाई रिहा गर्न दबाब दिए । भारत पाकिस्तानको विभाजन सन् १९४७ लगत्तै पाकिस्तानबाट कस्मिरका आदिबासी आक्रमण हुन थाल्यो । अब राजा हरि सिंहसँग दुईवटा विकल्प बाँकी रहे । कि पाकिस्तानमा गाभिने कि त भारतको छत्रछायामा बस्ने । सिंहले दोस्रो विकल्प रोजे । उनले नेहरुलाई पत्र पठाएर भारतको अधिनमा बस्न मन्जुर गरे । धारा ३७० अन्तर्गत विशेषाधिकार उपलब्ध गराउँदै जम्मु कस्मिर भारतमा मिलाइयो । भारतले ठूलो मात्रामा सैनिक पठाएर जम्मु कस्मिरका जनताको स्वतन्त्रताको आवाज दबायो । यसपटक त ३७० धारा खारेज गरेर जम्मु कस्मिरमा कर्फ्यु लगाएर जनतालाई घरभित्र थुनेर नेता समाते । मोदी सरकारले पाशविक अत्याचार गरिरहेको छ ।