



सुरेन्द्र ढकाल



सन्दर्भ जेट १२

सोभियत संघसँग गरेको २० वर्षे सैनिक सम्झौताको आडमा इन्दिरा गान्धीले सन् ७० को दशकमा पाकिस्तानलाई टुक्र्याइ बंगलादेश बनाउन र सिक्किमलाई भारतमा विलय गराउन सफल भएकी थिइन् । सन् १९५९ को चीन भारत युद्धमा हार ब्यहोनु परेको भारत यी कार्य सम्पन्न गर्दागर्दै दक्षिण एसियाको दादा बनिसकेको थियो । दक्षिण एसियामा भारतको यो दादागिरीलाई चीनले टुलुटुलु हरेरे मात्रै बस्यो । यो देखेर इन्दिरा गान्धीको महत्वाकांक्षा भन्ने बढ्यो उनी अब सके नेपाललाई पनि खाने नसके नेपालबाट तराईलाई छुट्याएर भारतमा लगेर गाभ्ने योजनामा लागिन जुन कुरा तत्कालिन भारतीय गुप्तचर संस्था रअका अधिकृत आर के यादवले आफूले लेखेको किताब 'मिसन रअ' मा उल्लेख गरेका छन् ।

इन्दिरा गान्धीको यही महत्वाकांक्षा बुझेका राजा वीरेन्द्रले अब भारतको यो डिजाइनलाई काउन्टर नदिने हो भने नेपालको नियति सिक्किमको हुने देखी सबैभन्दा पहिले उनले सन् १९७४ मा भएको अमेरिकी अत्याधुनिक हतियारले सुसज्जित तिब्बती खम्पा विद्रोहलाई नेपाली सैनिक लगाई पूर्णरूपमा दबाउन लगाए । उनको यो कार्यले चीन सरकारको नेपाल दरवारमाथिको विश्वास र समर्थन अडिग बन्न गयो । त्यसपछि उनले सन् १९७५ को फेब्रुअरीमा भएको आफ्नो राज्याभिषेकको अवसरमा नेपाल आएका विश्वका नेताहरु सामु नेपाललाई शान्तिक्षेत्र घोषित गरियोस भन्ने प्रस्ताव

राखेका थिए । जुन प्रस्तावलाई भारत र सोभियत संघबाहेक चीन अमेरिका, जापान, फ्रान्स, जर्मनी लगायत विश्वका ११६ राष्ट्रहरुले समर्थन गर्‍यो । सोभियत संघ यो प्रस्तावको समर्थन गर्ने पहिलो राष्ट्र भए तापनि भारतको दबावमा उसले यो समर्थन फिर्ता लिएको थियो । आफू पनि प्रस्तावको समर्थन नगर्ने अनि समर्थन गरेको सोभियत संघलाई समेत समर्थन फिर्ता लिन लगाउने भारत राजा वीरेन्द्रको शान्तिक्षेत्र प्रस्तावको कारण कति क्रोधित थियो भन्ने कुरा सोभै अनुमान गर्न सकिन्छ । यही

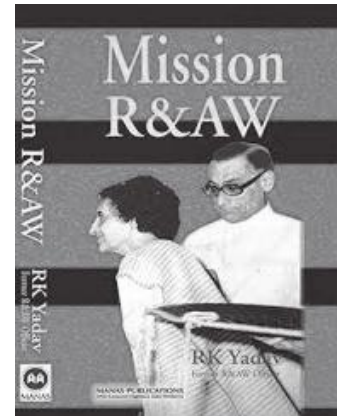


प्रस्तावको कारण नेपाल र दिल्ली दरवारबीच कहिले नसिद्धिने कटुता बढेको थियो । सिख सुरक्षा गार्डले सन् १९८४ मा इन्दिरा गान्धीको हत्या गरेको कारण नेपाल खाने उनको सपना अपुरो नै रह्यो ।

राजा वीरेन्द्र राष्ट्रवादी मात्रै नभई प्रजातन्त्र प्रेमी थिए भन्ने कुरा उनले २०३६ सालमा पंचायत व्यवस्था राख्ने कि नराख्ने भन्ने विषयमा जनमतसंग्रह गराएकाले नै पुष्टि हुन्छ । भन् त्यसमाथि सार्क क्षेत्रीय संगठन खोल्नमा रहेको उनको अहंम भूमिका भएको कारण भारतीय प्रधानमन्त्री राजीव राजा वीरेन्द्रको सामु कच्चा देखिन्थे । नेपाल दरवारसंग भएको दिल्ली दरवारको

कटुताको कारण राजीव गान्धीको हत्या हुँदा त्यसमा नेपालकी बडामहारानी ऐश्वर्यको आर्थिक लगानी रहेको भारतीय पत्रपत्रिकाहरुले लेखेको सन्दर्भमा यी दुई दरवारबीचको शत्रुता चुलिँदै गएको थियो ।

जनमत संग्रह भएको १० वर्षपछि नेपालमा फेरि पंचायत व्यवस्थाविरुद्ध आन्दोलनले गति लियो । सक्रिय राजतन्त्र विरुद्धमा भएको यो आन्दोलनका आन्दोलनकारीहरुलाई भारतीय समर्थन थियो भन्ने कुरा भारतीय नेता चन्द्रशेखरले गणेशमान निवास चाक्सीवारीमा आई



गरेको भाषणले पुष्टि गरेको देखी राजा वीरेन्द्र र उनका प्रधानमन्त्री मरिचमानले चीनसंग अत्याधुनिक हतियार खरिद गरी भारतलाई राम्रै टक्कर दिए । यसको जवाफीमा भारतले एकातिर नेपाललाई आर्थिक नाकाबन्दी लगायो भने अर्कोतर्फ नेपालको रक्षा र परराष्ट्र मामिला भारतको जिम्मा दिने शर्तमा नाकाबन्दी

खोले प्रस्ताव राजा वीरेन्द्रसमक्ष राख्यो जसलाई राजा वीरेन्द्रले सोभै नकारी आफू सबैधानिक राजा बनी नेपाली जनतालाई बहुदलीय व्यवस्था दिने घोषणा गरे । २०४६ को उनको यो कदमले नेपाललाई भुटान बनाउने भारतीय रणनीति पुनः फेल खायो ।

आफूना हरेक रणनीति फेल खाएपछि भारतले नेपाल खाने नयाँ रणनीति बनायो । त्यो भनेको एकातर्फ राजतन्त्र खतम गर्ने नेपालमा माओवादी जनयुद्ध उठान गर्ने अनि अर्कोतर्फ विशाल भारतीय जनसंख्या नेपाल हुली उनीहरुलाई नेपाली नागरिकता दिलाई रैथाने नेपालीलाई अल्पमत पारी सिक्किम बनाउने कार्य आरम्भ गर्‍यो । भारतीय रणनीति राम्ररी बुझेका राजा वीरेन्द्रले जतिपटक नेपाली संसदको बहुमतले नागरिकता विधेयक पास गरी लालमोहरको लागि दरबार पठायो त्यति नै पटक राजदरबारले सो विधेयक रायको लागि भन्दै सर्वोच्च अदालततर्फ धकेलिदिएको कारण विधेयक धराशायी बन्न पुग्यो । नेपाललाई वैधानिक रूपबाटै सिक्किम बनाउने प्रस्ताव फेरि पनि तुहिन पुगेपछि राजा वीरेन्द्रको वंश नै हत्या गर्ने खतरनाक पडयन्त्र बनाई सोको सफल रूपमा कार्यान्वयन गर्न भारतीय गुप्तचर संस्था रअ सफल भयो । सफल यसकारण कि शुरूका दिनमा यसको दोष युवराज दीपेन्द्र र पछि अधिराजकुमार ज्ञानेन्द्रमाथि लाग्दा भारत छोडो देखियो । तर कालान्तर जसरी भारतको प्रत्यक्ष सहभागितामा मलजल भएको माओवादी जनयुद्धको कारण राजतन्त्र उखेलियो अनि त्यसको लगत्तै पास भएको नागरिकता विधेयकको कारण ६० लाख भारतीयहरुले नेपाली नागरिकता पाए, एक मधेस एक प्रदेशको नारा र जनसंख्यामा मात्रै आधारित भई चुनाव क्षेत्र संख्या तोक्ने आवाज धनिन्थ्यो तवमात्र नेपाली जनताले राम्ररी बुझे किन राजा वीरेन्द्रको वंश विनाश भएको रहेछ भनेर ।

सम्पादकीय

विकासलाई गति देऊ

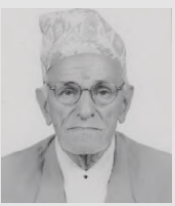
नेपालको विकास नहुनुमा अस्थिर राजनीति जिम्मेवार रहेको भन्ने सबैको ठम्याइ र अनुमान रहेको थियो । नयाँ संविधानपछिको निर्वाचनले अस्थिरता चिर्दै मुलुकलाई दुईतिहाईको सरकार दियो । तर यो सरकार पनि विकासमा समर्पित भएर लाग्न सकेन । जसको कारण योजनाहरु अलपत्रै अवस्थामा रहन पुगे भने पुँजीगत खर्च फ्रिज हुन पुग्यो । विकास खर्चको अवस्था संघीय सरकारदेखि लिएर प्रदेश हुँदै स्थानीय सरकारसम्मको उस्तै रहेको छ । प्रदेश सरकारको अवस्था भने दयनीय देखियो । कुनै प्रदेशले पनि २५ प्रतिशत खर्च गर्न सकेनन् । सुदूरपश्चिम प्रदेश २२.८६ प्रतिशत मात्र विकास बजेट खर्च गरेर पनि नम्बर एक बन्नुले प्रदेश सरकारको विकासप्रतिको लगाव कस्तो रहेछ भन्ने स्वतः स्पष्ट हुन्छ । स्थानीय सरकारहरुको अवस्था पनि अत्यन्तै नाजुक रहेको छ । केन्द्रदेखि तलसम्म विकास बजेट फ्रिज भएको गम्भीर अवस्थालाई चिरेर विकासको गति तीव्र बनाउनेतर्फ ध्यान नजाने हो भने दुईतिहाईको सरकार पनि असफल बन्ने र स्थिरताले विकास दिन्छ भन्ने भनाइ हाम्रो सन्दर्भमा केवल भ्रम मात्र हुन जान्छ ।

विकासले गति समाल्न नसक्नुको कारण अस्थिरताभन्दा पनि भ्रष्टाचार र ढिलासुस्तीपनलाई बढी जिम्मेवार मान्नुपर्ने हुन्छ । हुन त केन्द्र र प्रदेशका सरकारका मन्त्रीहरु ऐन, कानून बनाउने काममा अल्झिएर विकास गर्न नसकेको अब गरेर देखाउँछौं भनिरहेका छन् । तर बिहानको संकेतले दिउँसाँको भविष्यवाणी गर्छ भनेभै सरकारले प्रस्तुत गरेको वितरणमुखी बजेटले विकास केवल फारा टारने काममा खुम्चिन पुगेको छ । सरकारले सांसद सदस्यहरुलाई विकासको नाममा प्रतिव्यक्ति ६ करोडको धोक्रो थमाइदिएको छ । यसरी सांसदलाई दिएको पैसामा आधारभन्दा बढी भ्रष्टाचार हुने विगतको अनुभवले देखाइसकेको छ । सांसदलाई सोभै पैसा दिँदा एकातिर भ्रष्टाचार मौलाउँछ भने अर्कातिर लोकतन्त्रमा स्वच्छ प्रतिस्पर्धा समेत हराएर जान्छ । निर्वाचित सांसदहरुले राज्यको ढिकुटीको पैसाको बलमा आफ्नो स्थायी किल्ला निर्माण गर्छन् भने उनीहरुसँग रिक्त हात प्रतिस्पर्धामा उत्रिनेहरुको अवस्था दयनीय बनेर जानेछ । सांसदहरुले विगतमा लिएको बजेट चरम दुरुपयोग भएको तथ्य सामान्य छानबिनबाट पनि स्पष्ट हुन्छ ।

यसैगरी पैसा र पहुँचको भरमा एउटै ठेकेदार कम्पनीलाई दर्जनी आयोजना जिम्मा दिँदा पनि विकासको गति कछुवा शैलीमा हुने गरेको छ भने आयोजना नै अलपत्र पारेर ठेकेदारले राज्यको ढिकुटीमा लुट मच्चाइरहेका छन् । चर्चित पप्पु कन्स्ट्रक्सन र प्रचण्डका घरबेटीको शैलुड कन्स्ट्रक्सनका काम कारबाहीको गहिरो अध्ययन र छानबिन गर्ने हो भने विकासको गतिमा बाधा पार्ने तत्वहरुको पोल सहजै खुल्नेछ । अहिले केन्द्रको सिको गर्दै स्थानीय सरकारले पनि कमिसनको आधारमा ठेकेदार छनौट गर्ने र सकेसम्म वडाध्यक्ष आफै संलग्न ठेकेदार कम्पनीलाई काम दिने प्रवृत्ति मौलाएर गएको छ । महानगर, उपमहानगर, नगर र गाउँपालिकाहरु विलासितामा माहिर देखिए पनि ५० प्रतिशत पनि विकास बजेट खर्च गर्न अवस्थामा देखिएनन् ।

विकासमा बाधा पार्ने अवरोधक तत्वहरुको माथिदेखि तलसम्म गम्भीर ढंगको अपरेसन नगरेसम्म राष्ट्रका सामु देखिएको दीर्घरोग सन्धो हुने अवस्था देखिँदैन । सिंगो मुलुक नै माथिदेखि तलसम्म सेटिङ मिलाएर लुटने र आफ्नो पुस्तौसम्मको भविष्य आर्थिक रूपमा सुरक्षित गर्ने खुल्ला नेता र कर्मचारी तन्त्रको ध्यान लागेसम्म मुलुकको अवस्थामा कुनै परिवर्तन आउँदैन । दुईतिहाई मत पाउँदा उत्साही भएका प्रधानमन्त्रीले तीव्र गतिको विकास गरेर देखाउने भनेर बारम्बार भन्दै आएका छन् । तर विगत एक वर्षले उनको कार्यक्षमता स्पष्ट पारिदिएको छ । डबल नेकपाभित्र फेरि उही सत्ताको फोहोरी खेलको कुहिरो मडारिन थालेको संकेत नेताहरुले सार्वजनिक रूपमै छताछुलु पारेर दुईतिहाई घाँटीमा अड्किएको हड्डीजस्तो बनाएका छन् । आफै अस्थिरता निम्त्याउने सत्ताधारी शक्तिबाट पनि विकास अघि बढ्ने लक्षण देखिँदैन । नेता, कर्मचारीहरुले आफूलाई पूरै परिवर्तन गरेर देश सौँच्यौकै बनाउँछौं भन्ने संकल्प र तदनुसृत कार्य नगरेसम्म कछुवा शैलीले हामीलाई पछ्याउन छोड्ने छैन ।

नेपाल-भारत सीमा नियमन गर्नेपर्छ (३)



जगदीश लामिछाने
रौतहट, पौराई

यो बेला पूरै हाम्रो दक्षिण एसिया नै असहज अवस्थामा छ कि जस्तो देखिएको छ । होस गरियो भनेर ती समस्याहरु समाधान गर्न सकियो भने नेपाल र छिमेककै पनि भलो हुनेछ । नेपाल एकैले ती सबै समस्या समाधान गर्न सक्ने पनि होइन । यसैले छिमेक भारत र चीनमा चीनतिर उहिले राजा महेन्द्रले सिमानामा पिलर गाडेर बन्द जस्तै व्यवस्था गरेका छन् । यता भारततिर भने पिलरहरु भए पनि १९५० को सन्धिको बहानामा छिमेकी आफैले खुला सिमाना राखेकै छ । त्यसैले उनीहरुका र हाम्रा समस्या समाधानार्थ पनि गएको हतका २०७६/२१७७ मा यसै शीर्षकको भाग (२) छापिएको छ । यसैले आदरणीय राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बन्धुहरुमा यो तेश्रो भाग

प्रस्तुत गरिएको छ । सबै मिलेर समस्या समाधान गरौं । हाम्रो नजिकै म्यान्मारमा पनि सिमानामा यस्तै व्यवस्था भारत र म्यान्मारले गरिरहेको स्थानीय म्यान्मारका नागरिकले अचेलकै समाचारमा उल्लेख गरेकै छन् । हाम्रो पनि नेपाल भारत सिमानामा प्रत्येक नागरिकले फोटो टाँसी सुगम आवागमनयुक्त नियमन गर्नेपर्छ ।

१. नेपालका आफ्नै राष्ट्रिय समस्याहरुका केही टिपोट
दलित भनेर कसैलाई सम्बोधन गरिदिँदा उनको आफ्नै अहंता ठेस लाग्छ कि भनेर विचार गरिदिन पाए उनले आफै आफ्नो सुधार गर्न पाउँथे । यस्तो भएको छैन । आरक्षणमै कर्णालीमा खाद्यान्न आपूर्ति गरिदिँदा त्यहाँको कालीमासी आदि लोप होला कि भन्ने डर मान्नुपर्ने थियो । दलित आदि आरक्षणले एकातिर प्रशासनमा गुण घट्ने डर रहन्छ भने अर्कातिर हिन भावना रहिरहला भन्ने डर मानी उभयमुखी विकास हुनुपर्ने थियो र आफू अबलमा आउन सक्ने सरह मौका पो दिनुपर्ने थियो । लोक सेवा आयोग आदिमा मधिस मुस्लिम खस आर्य महिला कोटाहरुमा पनि यस्तै उभयमुखी शिक्षा खाँचोको पूर्ति

गर्नुपर्छ । कोटा धेरै समय रहन हुँदैन । क्षमताको ह्रास हुन सक्छ । यसमा राजा महेन्द्रको एउटै कविता पर्याप्त छ - सुविधा बराबरी चाहिन्छ । एकै देशका सन्तान हामी कुन टाढा कुन नजिक को ? रगत सबैको रातो भए कुन धनी कुन गरिब को ?

२. नेपाली व्यक्तिगत आकांक्षा
नेपालमा सत्तासीन कम्युनिस्ट पार्टीका पुष्पकमल दाहाल तथा केपी ओली दुवै अध्यक्ष छन् । यी दुवैमा सत्ता राप चढेर पालेपालो जनता कज्याउलां कि भन्ने डरले अस्थिरताको पीडा सदैव भइरहने भयो । उनीहरुको सत्ताको भ्रष्टाभ्रष्टीले केही मात्रामा हिमवतखण्ड नेपाल हितैषी केपी ओलीलाई अस्थिर प्रचण्डले आफैँजस्तो बनाउलांन् र विपक्षलाई भन्नु कुद बनाई देशमा अस्थिरता रहिरहला तथा नियमानुसार शासन सत्ता चल्दैन कि भन्ने डर भयो ।

३. अन्तर्राष्ट्रिय चीन नेपाल भारत अमेरिका आदि
यता केही समयदेखि चीन अमेरिका व्यापार भनाभन चलिरहेछ र वार्ता पनि हुँदैछ । नेपालमा भने त्यही अमेरिका

अमेरिकी सैनिक अभ्यासमा सरिक हुँदै भन्न लागेको छ । भारतमै पनि पहिले नेपालप्रति अति कर्ण कटु बोल्ने उसवेलाका कर्मचारी अवकाश प्राप्त भएपछि नेता भई एस.जय शंकर विश्वेशमन्त्री नियुक्त हुनुभएको छ । उता नेपालकै लिपुलेकको नेपालस्थित चीन नेपाल सिमाना पिलर यो हरफकर्ताले वि.सं. २०५२ भाद्रमा घुमेर हेर्दा उत्तरपट्टि चीन दक्षिण नेपाल लेखिएको र पूर्व पश्चिम खाली नै हुनाले यही हरफकर्ताकै आँखाले सीमाविद् बुद्धिनारायणकै भनाइ बमोजिम हाम्रो नेपाली सीमा वर्तमानकै अवस्थामा पनि लिमियाधुरा हो भन्न बाधा थिएन । यस्तो अवस्थामा दक्षिणको कालापानी नेपाल नै हो भन्ने प्रस्ट नै छ । महाकालीवारी नै कसरी चीन तथा भारतले वाटो खोल्ने गरी केही वर्ष पहिले घोषणा गरे ? त्यहाँ त नेपालको मन्जुरी नै थिएन । तैपनि भारतीय सेना कालापानीमा पनि बसेकै छ । त्यहाँ वाटो खोलिएको छैन । तापनि निर्णय बढेर गएको पनि छैन । वर्तमान भारतीय प्रधानमन्त्रीकै पालामा अहिलेको यो अवस्था विचित्र र विचारणीय नै छ ।



सम्पादकलाई चिठी

लोकसेवाको विज्ञापनप्रति आपत्ति

सम्पादकज्यू, संघीय लोक सेवा आयोगले हालै ठूलो संख्यामा जारी गरेको कर्मचारी भर्नासम्बन्धी विज्ञापनबारे लोक दलको ध्यानाकर्षण भएको छ । संघीय लोक सेवा आयोगमा रहेका पदाधिकारीहरुको नियत समावेशी विरोधी भएकाले कानूनमा भएको प्रावधान विपरीत पटक पटक चलाखीपूर्ण तरिकाले क्षेत्रीय र स्थानीय रूपमा कर्मचारी छनौटलाई टुक्रा पारी समावेशी सिट संख्यालाई घटाउने गरेको, परीक्षामा विद्यार्थी पास गर्दा पहिला खुलामा प्राथमिकता नदिएर पहिला समावेशी सिटमा नै प्राथमिकता दिइने गरेकोले समावेशी क्लस्टरभित्रका कुनै विद्यार्थी खुल्ला कोटामा छनौट हुन

सकिरहेको छैन । संविधानमा रहेको धेरै क्लस्टरहरुको फाइदा उठाउँदै लोक सेवा आयोगले जारी गरेको विज्ञापनमा कर्मचारीको सिट संख्यालाई क्षेत्रगत रूपमा टुक्रा पारी कमभन्दा कम समावेशीकरण होस् भनी चलाखी गरेको हो । लोक सेवा आयोगले कर्मचारी भर्नाको लागि निकालेको विज्ञापनमा कर्मचारी संख्यामा मधेशी लगायत अन्यको समावेशीकरणको विषयलाई संविधान बमोजिम नगरेको भनी उठेको जिज्ञासाबारे लोक दलको भनाइ यसप्रकार रहेको छ :-

१. संविधानमा धेरै क्लस्टरहरु भएमा समावेशीकरणमा यस्तै खाले समस्याहरु आउने भएकाले समावेशी क्लस्टरलाई

वैज्ञानिक रूपमा पछाडि परेका सबै वर्ग, समुदायलाई समेटने गरी कमभन्दा कम क्लस्टर कायम गरी समावेशीकरणको नीति अवलम्बन गर्नुपर्दछ भनी हाम्रो उद्देश्य रहेको छ ।

२. समावेशी सिट संख्याको लागि अधिकभन्दा अधिक सिट संख्याको विज्ञापन एकमुष्ट गरी अनि मात्र कर्मचारीलाई तहगत रूपमा छुट्याइनुपर्ने ।

३. समावेशीका लागि काम गर्ने आयोग तथा सरकारी निकायहरुमा पदाधिकारी नियुक्त हुँदा समावेशीका लागि संघर्ष गर्ने दलहरुको समेत सहकार्य र छनौटमा लोक सेवा आयोग लगायतका पदाधिकारीहरुको नियुक्त हुनुपर्ने प्रावधानको व्यवस्था हुनुपर्ने ।

४. लोक सेवा आयोगले अहिले जारी गरेको विज्ञापनलाई रद्द गरी सबै सिट संख्यालाई तहगत रूपमा एकमुष्ट विज्ञापन निकाल्नुपर्ने ।

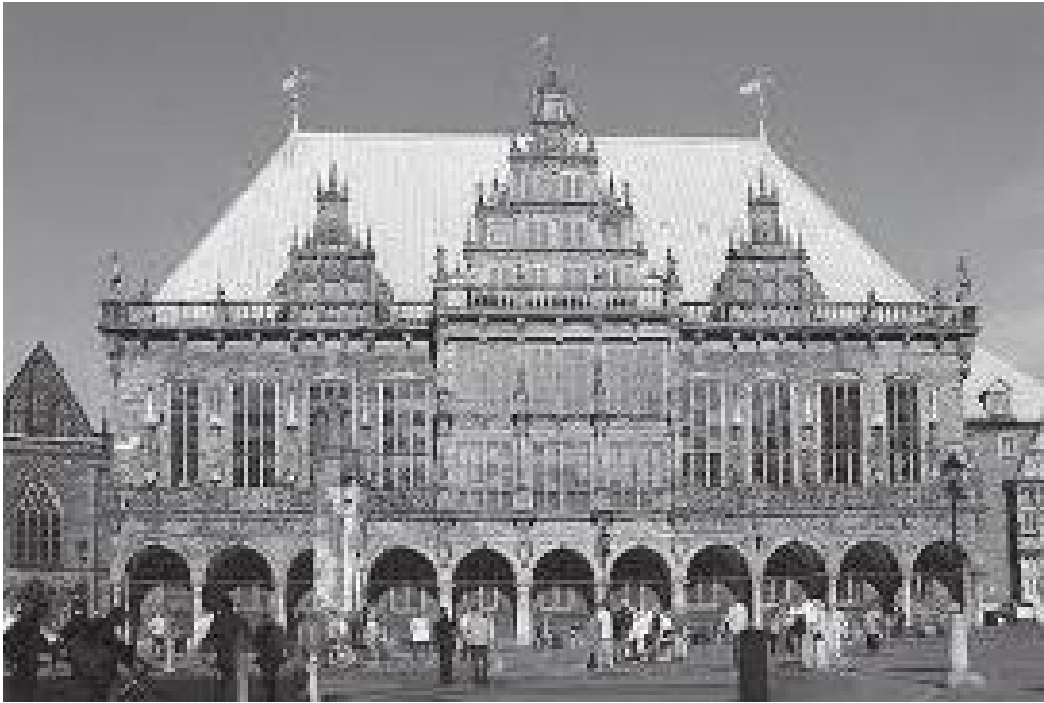
५. प्रदेश तहमा लोक सेवा आयोगको विस्तार गरी प्रदेश स्तरको कर्मचारीको भर्ना प्रदेश लोक सेवा आयोगबाटै गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्ने ।

६. संघीय लोक सेवा आयोगले गरेको गम्भीर किसिमको गलती सम्बन्धमा छानबिन गर्न समावेशीताको लागि संघर्षरत दलहरु समिलित उच्च स्तरीय छानबिन समिति गठन गरी कारवाही गर्नपर्ने ।

कौशल कुमार सिंह
अध्यक्ष, लोक दल

मैले देखेको उनान्सयऔं विश्व सम्पदा: ब्रेमेन शहर र यसको टाउनहल

सुरेन्द्र ढकाल



अगाडिबाट हेर्दा ब्रेमेनको टाउनहल

काइजर्सलाउट्टेनबाट बुण्डेसलिंग हेरी हामी उही दिन बेलुका स्पायर फर्क्यौं । अब हाम्रो दुई वर्षे स्नातकोत्तरको पढाइ पनि विस्तारै अन्त्य हुँदै जाँदै थियो । सेमेस्टरको अन्त्यमा इन्टर्न गर्न भनेर विश्वविद्यालयले मलाई ब्रेमेनको सिनेटमा पठाउने निर्णय गरेको रहेछ । जसअनुरूप म मार्च महिना पुरै ब्रेमेन शहरको सिनेटमा बसेर काम सिकने भनेर त्यता लागें । ब्रेमेन ठूलो जनसंख्या भई संघीय राज्यको हैसियत भएको नगर भएको कारण यसलाई नगर राज्य (Stadtstaat) भनिंदो रहेछ र त्यसको प्रशासन नगरपालिकाले हेर्ने नभई निर्वाचित सिनेटले हेर्दो रहेछ । अनि त्यही सिनेटमा बसेर इन्टर्न गर्न म गएको थिएँ ।

गएको पहिलो दिनमै डिटर पुपहोसन नाम गरेका एक कर्मचारीसँगै उनको कोठामा बसेर मैले काम सिकनुपर्ने रहेछ । मैले उनलाई ब्रेमेनमा अवलोकन गर्न लायक स्थलबारे सोध्दा उनले त्यहाँको टाउनहल, चर्च, म्युजियम मार्केट स्क्वायर, स्नुर नाम गरेको प्राचीन टोल, रोलाण्डको मूर्ति आदि बताए अनि मैले एक महिनाको बसाइमा विस्तारै ती सबै कुरा हेरी सक्ने निधो गरे ।

हरेक दिन विहान नौ बजेदेखि दुई बजेसम्म सिनेटमा काम गर्थे अनि बाँकी समय ब्रेमेन घुम्न निस्कन्थे । यस क्रममा मैले सबैभन्दा पहिले टाउनहल अवलोकन गर्ने निर्णय गरें । सो बमोजिम म त्यहाँ पुगेपछि एउटा पोस्टकार्ड किने जसमा डिटरले भनेको सबै स्थलहरूको तस्वीर अंकित रहेछ तत्पश्चात म टाउनहल अवलोकन गर्नेतर्फ लागें ।

ब्रेमेन शहरको टाउन हल गोथिक शैलीमा ईट्टैटाले बनेको यो भवन नै ब्रेमेन सिनेटका अध्यक्षको स्थायी निवास रहेछ । यसको वास्तुशैलीका कारण यो पुरै युरोप र विश्वभरि प्रख्यात रहेछ । स्मारक कानुनअन्तर्गत संरक्षित यो भवनपछि गएर युनेस्कोको सम्पदासूचीमा पनि परेको रहेछ । ब्रेमेनको मुख्य ऐतिहासिक बजार क्षेत्रको उत्तरपूर्वमा ठाँडिएको यो भवनकै अगाडि रोलाण्डको मूर्ति रहेछ । अनि भवनको ठीक अगाडि त्यहाँको चेम्बर अफ कर्मसको भवन र दक्षिणपूर्वतर्फ ब्रेमेन नगर राज्यको संसद र यी दुवै भवनको पूर्वमा ब्रेमेनको क्याथेड्रल रहेछ । क्याथेड्रलको उत्तरी कुनामा ब्रेमेनका विख्यात संगीतकार गेरहार्ड मार्क्सको मूर्ति ठाँडिएको रहेछ र यो मूर्तिको उत्तरमा ब्रेमेनको लेडी चर्च रहेछ ।

ब्रेमेनको टाउनहल सन् १२२९ तिर निर्माण भएपश्चात नाचघरको रूपमा र पछि १२५१ तिर नगर पार्श्वदहरूको निवासस्थान, नगर अदालतमा परिणत हुँदै गएको रहेछ । पछि यो भवन ब्रेमेनको व्यापार संघले लिएछ र त्यसले पनि यो भवन सन् १५९८ मा कुनै व्यक्तिलाई बेचेपछि यो निजी सम्पत्तीमा परिणत भएको रहेछ । पछि गएर यो भवनलाई कसको अधिनमा राख्ने भन्ने



टाउनहलको कलात्मक घुमाउरो वलिन (आर्च)

विषयमा ब्रेमेनको आर्कबिशप र मेयरको ठूलो हानथाप भएको रहेछ र अन्तमा गएर यो मेयरको निवास हुँदै सिनेटको अध्यक्षको निवास बन्न पुगेको रहेछ । यस टाउनहल भवनमा भण्डे उक्ति नै क्षेत्रफल भएको माथिल्लो र तल्लो तलामा गरी दुई विशाल हल रहेछन् र दुवै हलको शुरुमा र अन्तमा विशाल प्रवेशद्वार र बजारतर्फ फर्किएका बार्दलीहरू रहेछन् । यही हलको मुन्तिरको छिडी भने हलजस्तै विशाल नभई विभिन्न कक्षहरूमा विभाजित गरिएको रहेछ । मुख्य हलमा रोमन साम्राज्यकालिन १६ वटा मूर्तिहरू सजाइएको रहेछ जसले ब्रेमेन शहरले कुनै बेला रोमन सम्राटको राजधानीको हैसियत पाएको भल्काउँदो रहेछ । १६ मूर्तिहरूमध्ये ४ मूर्तिहरू जर्मन दार्शनिकहरूका रहेछन् ।

भवनलाई दुई जना मान्छे हिँड्न सक्ने मोटो पर्खालले घेरिएको रहेछ जहाँबाट भन्दा चढेर भवनको चारवटा साना टावरमा जान मिल्दो रहेछ । टाउनहलको पछाडिपट्टि जोडेर निर्माण गरी कोठाहरू विस्तार गरिएको रहेछ जसको माथिल्लो तलामा नगर परिषदका कक्षहरू रहेछन् । १६औं शताब्दिमा भएको पुनर्जागरण कालमा यो भवन र आर्कबिशपको दरवारको बीचमा पर्ने गरी तीन तला थपिएको

रहेछ । त्यतिखेर ब्रेमेनको आर्थिक समृद्धि बेस्सरी चुलिएको कारण यस भवनमा भएका दशवटा भूयालहरूलाई हटाई विशाल कलात्मक घुमाउरो दलिन (आर्क) मा परिणत गरी भवनलाई आधुनिकरूप दिइएको रहेछ जसमा आर्किटेक्ट ल्युडर फोन बेन्टहाइमको ठूलो योगदान भएको बताईएको रहेछ । पछि १६०८ र १६१२ बीचको अवधिमा यो भवनको रूप पुरै परिवर्तित देखिने गरी भूयालको स्थानमा पिलरसहितको सार्वजनिक घोषणा गर्न मिल्ने गरी विशाल ढोका जडान गरिएको रहेछ । पछि सन् १६८२ मा गएर भवनको पछाडि वारोक शैलीको एकै लहरमा एकै किसिमका भूयालहरू भएको कक्षहरू थपिएको रहेछ । सन् १८१८-१९ मा यो भवनको केही भित्री भाग भत्काई नवशास्त्रीय शैलीमा पुनर्निर्माण गरिएको रहेछ । पछि १८२६ भवनका भित्ताहरूमा चिराहरू देखिएपछि अगाडिका मोहडा नबिग्रने गरी मर्मत गरिएको रहेछ । सन् १८२० र १९०० को अवधिमा ब्रेमेनको जनसंख्यामा दोब्बर तेब्बर वृद्धि भएको कारण नगर सभासदहरूको संख्या वृद्धि हुन जाँदा १९०९ मा यो भवनको छिडीको कक्षहरूको भित्ता भत्काई दोब्बर



टाउनहल देब्रे कुनाबाट हेर्दा



टाउनहलको भित्री भाग



टाउनहलको भन्दा जस्तो देखिने टावर



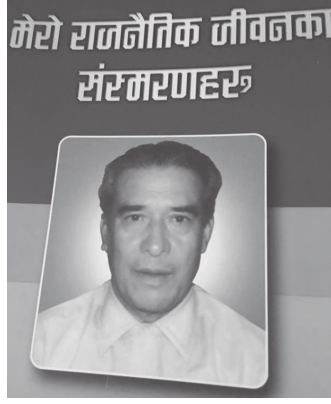
ब्रेमेनमा मैले किनेको पोस्टकार्ड

ठूलो विशाल हल वारोक शैलीमा निर्माण गरिएको रहेछ जुन कार्य म्युनिखका आर्किटेक्ट गाब्रियल फन सिडलको नेतृत्वमा सम्पन्न भएको रहेछ । दोस्रो विश्वयुद्धका

भएको बम आक्रमणको कारण शहर ६० प्रतिशत ध्वस्त भए तापनि यो भवनमा भने आंशिक मात्रै क्षति हुन पुगेको रहेछ जुन पछि जिर्णोद्वार गरिएको रहेछ ।

१५. नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको प्रथम राष्ट्रिय सम्मेलन-३

२. ...म यस सरकारमा पुगेदेखि नै मैले नेपालबारे निकै चासो लिने गरेको छु । हामीले त्यस मुलुकसंगको पुरानो मित्रतालाई मात्र कायम राख्न चाहेका होइनौं, बल्की त्यसलाई अझ बढ्ता दबो आधारमा राख्न पनि चाहेका हौं । अंग्रेज साम्राज्यवादबाट हामीले अपुतालीमा थुप्रै राम्रा कुराहरू पाएका छौं र थुप्रै नराम्रा कुराहरू पनि र हाम्रा छिमेकका मुलुकहरूसितका हाम्रा सम्बन्धहरू अंग्रेज साम्राज्यवादी चरणमा हुँकियौं र त्यसैले तिनीहरू एक किसिमले मिश्रित सम्बन्धको विकसित हुन गए । भारतमा ब्रिटिस राज चलिरेहेको समयमा नेपाललाई स्वाधीन मुलुक त भनियो तर साँचो अर्थमा त्यो आन्तरिक रूपले बाहेक स्वाधीन थिएन । नेपाल पूर्णतः स्वाशासित मुलुक मात्रै थियो ।



■ शम्भुराम श्रेष्ठ

यो सल्लाह मैत्रीपूर्ण रूपले नै दिइएको थियो । हामीले के भन्यौं भने सम्पूर्ण विश्व नै बदलिरेहेको, अझ छिटोछिटो बदलिरेहेको यो वेलामा नेपालले त्यस दिशामा कदममा कदम मिलाएर अघि बढ्न अलिकति पनि प्रयास गर्दैन भने पछाडिबाट त्यसलाई घचेदनुपर्ने हुन जान्छ । तर हाम्रो निमित्त त्यसो गर्नु अलि कठिन कुरा हो, किनभने हामी कुनै किसिमले पनि नेपालमा हस्तक्षेप गर्न चाहँदैनौं ।

'हामी नेपाल स्वाधीन मुलुक रहोस् भन्ने चाहन्छौं र साथै हामीलाई के पनि लागिरेहेको छ भने नेपालको आन्तरिक क्षेत्रमा अहिले केही गरिएन भने केठिनाइहरू पैदा हुन सक्छन् । यो प्रक्रिया चल्दै थियो र हामीले विस्कूलै मैत्रीपूर्ण रूपले दिएको सल्लाहबाट कुनै खास नतिजा निस्कैन ।

गत दुई हप्ता अथवा तीन हप्ता जति अघि त्यहाँ ती आकस्मिक घटनाहरू घटे । (२००७ सालका सशस्त्र संघर्षका घटनाहरू औल्याएको) अब त कुरा नचप्याइकन भन्ने हो भने हाम्रो सिमानापारि घटेका घटनाहरूले गर्दा चीन र तिब्बतमा घटेका घटनाहरूले गर्दा नेपालको आन्तरिक अवस्थाले हाम्रो चासो अब बढ्ता तीव्र र निजी किसिमको वन्न गयो र नेपालबारे हाम्रो जे जस्तो भावना भए तापनि हामी हाम्रो आफ्नै मुलुकको सिमानाबारे चिन्तित

भएका छौं । हिमालय पर्वत माला परापूर्वकालदेखि भारतको भव्य सिमान्त क्षेत्र रहिआएको छ । जहाँसम्म हिमालय पर्वतमालाको सवाल छ, तिनीहरू नेपालको अर्कोपट्टि अवस्थित छन्, प्राय हाम्रोपट्टि परेका छैनन् । त्यसकारण भारतको मुख्य सुरक्षा पर्खाल नेपालको अर्कोपट्टि परेको छ र हामी कोही पनि त्यस सुरक्षा पर्खाललाई नाघेर आएको सहनेवाला छैनौं । त्यसकारण हामीले जतिसुकै नेपालको स्वाधीनताको कदर गरे तापनि हामी नेपालका कुनै गलत काम त्यसले गर्दा कसैलाई त्यो सुरक्षा पर्खाल नाघेर आउन दिएर वा हाम्रो सिमान्त क्षेत्रलाई कमजोर गर्न दिएर हाम्रो आफ्नो सुरक्षालाई खतरामा पार्न सक्दैनौं ।

यसकारण हहलैको घटनाक्रमले नेपालको यो वर्तमान स्थितिबारे हामीले पहिले पहिले सोच्ने गरेको जस्तो नभई असंयमित भएर सोच्न बाध्य गराएको छ । पहिले पहिले हामीले आफ्नै तरिकाको धेरै भएर मैत्रीपूर्ण रूपले के गर्नुपर्छ र के गर्नु हुँदैन भनी कठिनाइहरूलाई देखाउँदै सल्लाह दिने गरेका थियौं तर त्यसबाट खासै कुनै परिणाम निस्कैन ।

'अब त वर्तमान स्थिति पैदा भएको छ र सदनलाई थाहा नै छ कि अहिले नेपालका राजा दिल्लीमै हुनुहुन्छ र दुई जना मन्त्रीहरू अथवा भनी नेपाल सरकारका सदस्यहरू पनि अहिले दिल्लीमै हुनुहुन्छ र उहाँहरूसँग हाम्रो कुराकानी भइरहेको छ ।'

'फेरि पनि हामीले नेपाल सरकार र यहाँ आउनुभएका मन्त्रीहरूलाई के भन्यौं भने हामी अरु सबै कुरा भन्दा पनि वलियो प्रगतिशील, स्वाधीन नेपालको चाहना गर्दछौं । वास्तवमा प्राथमिकताको हिसाबले मैले भन्नुपर्दा हाम्रो मुख्य आवश्यकता हाम्रो मात्र हो, विश्वकै आवश्यकता पनि अहिलेलाई नेपालमा शान्ति र स्थायित्व हुनु हो । यति कुरा भन्दाभन्दै म के कुरा थप्न चाहन्छु भने पूर्ण रूपले पहिलेकै व्यवस्थामा फर्किएर नेपालमा शान्ति र स्थायित्व हुन सक्दैन भन्ने हामी विश्वस्त छौं । यो निष्कर्षको कुरा हो, चाहनाको कुरा होइन । सम्भवतः स्थितिको ज्ञान हुने कुनै पनि

मानवीय सदस्य आफैले महसुस गर्न सक्नुहुन्छ कि अब पूरै पुरानो अवस्थामा फर्कन सम्भव छैन ।'

'मैले भनिहालेँ, हामी त्यहाँ शान्ति र स्थायित्व आओस् भनेर उत्सुक छौं । त्यसकारण हाम्रो सल्लाहको कुनै मूल्य हुन्छ भने हामीले त्यहाँ कुनै ठूलो उथलपुथल आउन नदिने किसिमले सल्लाह दिने प्रयत्न गरेका छौं । हामीले त्यस्तो एउटा बाटो पत्ता लगाउन खोजेका छौं जसलाई तपाईंहरू मध्यम मार्ग भन्न सक्नुहुन्छ जुन बाटोले नेपालको प्रगतिलाई सुनिश्चित पाउँछ र जुन बाटोले नेपालमा प्रजातान्त्रिक प्रणाली स्थापना गर्छ वा त्यस दिशातिर अलि अगाडि बढाउँछ र साथै पुरानो व्यवस्थालाई पूर्ण रूपले खतम पनि गर्दैन । हामी त्यस प्रकारको कुनै बाटो चाहन्छौं र हामीले यी कुराहरूको सुझाव दियौं र नेपालसम्बन्धी हाम्रो भनाइ पनि यही नै हो ।'

'एउटा अर्को पनि कुरा छ र त्यो हो नेपालको राजाको सम्बन्धमा अहिले निकै कुरा चलिरेहेको छ र यो राजालाई मान्ने कि त्यो राजालाई मान्ने भन्ने बारेमा अखबारहरूमा पनि निस्करहेको छ । यसबारेको तथ्य के हो भने हामी सरकारमा पुगेको लगत्तै हाम्रो राजदूत त्यहाँ जाने वित्तिकै उनी स्वाभाविकम रूपले नै राजाकहाँ गए ।'

'हामीले राजालाई मान्यता दिइरहेका छौं र अब हामीले त्यसो नगर्नु पर्ने हामीसँग कुनै कारण छैन र हामी मान्यता दिइरहे रहने पक्षमा छौं ।'

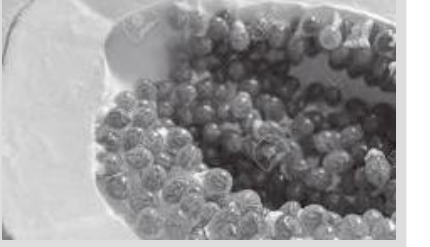
'हामी धैर्यशील सरकार छौं र सायद कहिलेकाहीँ त वढी नै धैर्यशील भएछौं क्यारे । हामीले मैत्रीपूर्ण रूपले कुराकानीद्वारा बाटो निकाल्ने कडा प्रयास गरिरहेका छौं ।'

'तर हामी के ठान्छौं भने निकट भविष्यमा कुनै बाटो पत्ता नलागी कुरा लम्बिँदै गयो भने नेपालको निमित्त राम्रो हुने छैन र त्यसबाट सायद बीचको बाटो निकाल्न पनि वढी नै कठिनाइ हुन जानेछ ।'

(भारतको पार्लियामेन्टमा डिसेम्बर ६, १९४० को दिन दिइएको पं. जवाहरलाल नेहरुको भाषणका अंशहरू)

स्वास्थ्य मेवाको बिउ कति उपयोगी ?

मेवा एक स्वादिष्ट तथा पोषणले भरिपूर्ण फल हो भन्ने कुरामा कसैको पनि दुई मत हुनसक्दैन । तर मेवाभित्र हुने यसका बिउहरू अझै लाभदायक तथा स्वास्थ्यबद्धक हुन्छ भने कुराको जानकारी हामीहरूमध्ये थोरैलाई मात्र हुनसक्छ । आज डिसीनेपाल तपाईंहरूलाई मेवाको बिउ सेवन गर्नाले हुनसक्ने फाईदाहरूका बारेमा जानकारी गराउँदै छु ।



मेवाको बिउ सेवन गर्नाले हुने फाईदाहरू

१ **कलेजी सम्बन्धी रोगमा**
मेवाको बिउमा उपलब्ध पोषण तत्वले कलेजोमा लागेको सिरोसिस भन्ने रोगबाट सहजै छुटकारा दिलाउँछ । सिरोसिस भन्ने रोग अत्यधिक रक्त सेवन बाट हुन्छ । मेवाको ५६ वटा सुकेको बिउ लिनुहोस् र यसलाई सिलौटोमा पिउनुहोस् ।
अब यो धुलोलाई कागतीको रस सहितको एक ग्लास पानी वा जुसमा मिसाएर दैनिक एक महिना सम्म सेवन गर्नुहोस् । सिरोसिस रोग आपसअप निको भएर जान्छ । मेवाको बिउ सेवन गर्नाले कलेजी बलियो हुनुका साथै कलेजोमा कुनै पनि प्रकारको संक्रमण हुनपाउँदैन ।

३ **क्यान्सर**
मेवाको बिउ सेवन गर्नाले शरीरमा क्यान्सरको कोशिका र ट्यूमर विकसित हुनपाउँदैन । मेवाको बिउमा प्राप्त गुणले कोलन, स्तन, फोक्सो, ल्युकेमिया र प्रोस्टेट क्यान्सर रोगहरूको विरुद्धमा काम गर्छ ।
४ **फेक्टिटी (प्रजनन)**
अनुसन्धानले के देखाएको छ भने मेवाको बिउ सेवन गर्नाले शरीरमा कुनै पनि अवर नपुग्राई सुक्रिकेट उत्पादन नियमित हुन्छ । आयुर्वेद तथा धेरै उपचार सम्बन्धी जानकारी भएका महिलाहरू प्रायःनै रक्षाका लागि मेवाको बिउ सेवन गर्छन् । अनुसन्धानले समेत देखाई सकेको छ मेवाको बिउ सेवन गर्नाले पुरुषको सुक्रिकेट उत्पादन क्षमता नियमित हुने र महिलाको प्रिगनेसी रक्षामा लाभदायक हुने तथ्य ।

५ **शरीर सुनििएको निक्का हुन्छ**
आर्थाइटीस, जोर्नी सम्बन्धी रोगहरू, शरीर सुनििएको, शरीर दर्द तथा छालामा हुने रातोपना जस्ता समस्याहरू मेवाको बिउ सेवन गर्नाले सज्जो हुन्छ ।
६ **किडनी सम्बन्धी समस्याहरू**
पाकिस्तानी कर्नाची विश्वविद्यालयमा गरिएको एक अनुसन्धान अनुसार मेवाको बिउ प्रयोग गर्नाले किडनी जन्त्य रोगहरू सहजै निको भएका देखाए । पाकिस्तान लगायतका एसियाका कतिपय ठाउँमा पाकेको मेवाललाई उत्तम फलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । अनि मेवाको बिउलाई पनि उतिकै पौष्टिक आहारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । तपाईं पनि मेवा तथा मेवाको बिउ प्रयोग गरेर स्वस्थ जीवन व्यतित गर्नुहोस् भन्ने हाम्रो कामना ।

मेवा खानुका फाइदा
मेवामा भिटामिन ए पाइन्छ । गमी मौसममा मेवाको सेवन अमृत समान हुन्छ । यसले विभिन्न रोग संघ लड्ने क्षमता प्रदान गर्छ । यस्ता छन् मेवा सेवनबाट हुने फाइदाहरू

१. मेवाको नियमित सेवनले कलेजोलाई स्वस्थ राख्नका साथै छालालाई पनि सुन्दर तथा स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
२. मेवाको बिर्यामा जवाणु प्रतिरोधी गुण हुन्छ । मेवाको बिर्या पिँधेर घाउमा लगाउँदा घाउमा थप संक्रमण हुन दिदैन र घाउ छिटै निको हुन्छ ।
३. मेवामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए पाइने भएकोले यसको नियमित सेवनले आँखा तेजिलो बनाउँछ । साथै यसले रगतलाई सफा पनि बनाउँछ ।
४. जन्डिसका बिरामीले मेवाको नियमित सेवन गर्नाले फाइदाजनक हुका साथै यसले कलेजोलाई क्रियाशील बनाउन मद्दत पनि गर्छ ।
५. मेवा वजारमा सहज रूपमा पाइने र गाउँघरमा पनि सहजै फलाउन सकिने सस्तो फल पनि हो । मेवामा भिटामिन वी पनि पर्याप्त पाइन्छ ।

६. यसले शरीरमा फोल्क एसिड, तथा भिटामिन वी का विभिन्न रुपहरूको सरीरमा कमी हुन दिदैन ।
७. यसमा पर्याप्त फाइबर पाइने भएकाले सन्ध्या तथा अन्य पाचन प्रक्रिया सम्बन्धि समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ ।

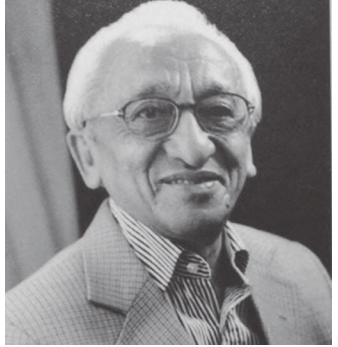
८. मेवाको नियमित सेवनले शरीरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।
मेवाले निको पार्ने रोग
मेवा क्यारिकेसी परिवारमा पर्ने एक प्रकारको फल हो । अन्य फलफुलको तुलनामा मेवा निकै स्वस्थ फल मानिन्छ । यो फल पेट तथा मुटु दुबैको लागि निकै लाभदायी हुन्छ । यो वजारमा सहज रूपमा पाइने र गाउँघरमा पनि सहजै फलाउन सकिने सस्तो फल पनि हो । मेवा देख्न र खानामा जोति मीठो हुन्छ यो त्यत्तिकै गुणकारी पनि हुन्छ ।

१ **दाद आणामा**
चाँचो मेवाको टुक्रा काटेर दादमा नियमित लगाउने गरे दाद आएको ठिक हुन्छ । तर बासी मेवा भने प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
२ **जिब्रो फुटेमा**
चाँचो मेवाको दूधमा गिलासिरेन मिसाएर जिब्रोमा विटानरबलुका दले गरे केही दिनमा ठिक हुन्छ ।
३ **अल्काई भएमा**
चाँचो मेवा ताखेर नियमित दिनमा ४२५ टुक्रा सेवन गर्ने गरेमा अल्काई बढ्न पाउँदैन र निको हुँदै जान्छ ।
४ **डडीफोर र चाँया भएमा**
चाँचो मेवाको टुक्रा नियमित बेलुका अनुहारमा केही समय दलेर मुख धुने गरेमा डडीफोर र चाँया निको हुँदै जान्छ ।
५ **घाँटीभिन्नाट सुनििएमा**
चाँचो मेवाको टुक्रा पकाएर पानीले गारगल गरेमा २२२ दिनमा ठिक हुन्छ ।

६ **कोलेस्टेरोलमा**
अधिक मात्रामा फाइबर पाइने भएकाले यसले रगतको कोलेस्टेरोल मात्रा घटाउँछ । यसमा भएको इन्जाइमले कोलेस्टेरोलको अक्सिडाइजेसनबाट रोक्छ, जसबाट हृदयाघात हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
७ **चाउरीमा**
मेवामा भएको एन्टिऑक्सिडेन्टले उमेर अगावै छाला चाउरी पर्ने समस्याबाट मुक्ति मिन्छ । यसले मानिसलाई युवा बनाइराख्छ ।
८ **पेटको समस्यामा**
मेवाको बिर्या पेटको रोगका लागि औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छ । यसले पेटका जुका तथा परजीवीलाई मार्छ ।
९ **कन्स्टिपेसनमा**
मेवा कन्स्टिपेसनका लागि अचुक औषधि हो । यसले खानालाई प्राकृतिक रूपमा पचाउन मद्दत गर्छ ।
१० **मलद्वारसंबन्धी समस्यामा**
मेवाको जुस मलद्वारको संक्रमण हटाउन काम लाग्छ । तर, उपचारका लागि यसको नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ ।
११ **तौल घटाउन**
उच्च पोषण र न्यून क्यालोरी हुने भएकाले तौल घटाउन चाहनेका लागि मेवा निकै लाभदायी मानिन्छ ।
१२ **बिडानीको वाक्वाकीमा**
खासगरी गर्भवती महिलांमा विटानपत्र देखिने वाक्वाकीको समस्यामा यो काम लाग्छ । विटान एउटा सानो टुक्रा मेवा खानाले वाक्वाकी र अरुची हट्छ ।
१३ **हाडजोर्नी**
जलनशीलविरुद्धका इन्जाइम हुने भएकाले यसले दुखाई कम गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ, खासगरी आर्थराइटिस, ओस्टियोपोरोसिस भएका बिरामीमा यो लाभदायीमानिन्छ । यसमा क्यान्सरसंग लड्ने क्षमता पनि हुन्छ ।
१४ **प्रतिरोधी क्षमतावृद्धिमा**
यो भिटामिन ए र भिटामिन सी को भण्डार नै हो, यसले शरीरको रोगप्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गर्छ, खासगरी ज्वरो, रुखाखोकी भइरहने बिरामीलाई यो काम लाग्छ ।
१५ **स्यामुको रूपमा**
मेवाका तिम मिसाइएको स्यामु चाया हटाउन निकै लाभकारी हुन्छ ।
१६ **रजस्वला अनियमित भएकोमा**
मेवाको नियमित सेवनले महिलाको मासिक धर्मलाई पनि नियमित बनाउँछ ।
१७ **कलेजीको क्यान्सरमा**
यसले क्यान्सरको कोषको वृद्धिमा हिला गराउँछ र कलेजोलाई बचाउँछ ।
१८ **गर्भनिरोधक**
भाले लंगुरमा गरिएको एक अध्ययनले मेवामा गर्भनिरोधक क्षमता पनि भएको पाइएको छ । त्यसैले पुरुषले मेवा प्रयोग गरेको अवस्थामा सहवास भएकामा तत्काल गर्भ रहने सम्भावना कम हुन्छ ।
१९ **मिर्गालको समस्यामा**
विषसेवनका कारण मिर्गौला फेल भएको अवस्थामा मेवाले पुनः पूरार्ने अवस्थामा फर्काउन मद्दत गर्छ । यसमा भएका एन्टिऑक्सिडेन्ट र अक्सिडेन्टभले मिर्गौलालाई फेल हुनबाट बचाउँछ ।
२० **डेंगु**
मेवाको पातको जुसले डेंगुको ज्वरोलाई समेत रोक्छाम गर्ने छ । मेवाको पातको जुसले शरीरमा रगतको प्लेटलेटमा वृद्धि गर्छ । डेंगु र मलेरिया संग लड्नमा मेवाको पातको जुस धेरै नै लाभकारी हुन्छ । यसले ज्वरोको कारण कम हुँदै गएको प्लेटलेटलाई बढाउनुका साथै शरीरमा कमजोरी हुन दिदैन ।
मेवा जतिकै लाभदायक मेवाको पातको जुस
मेवा खानुले हाम्रो स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदा हुन्छ जुन कुरा हामीले यो भन्दा माथि चर्चा गरिसकेका छौं तर, मेवाको पातको जुस विरलै कसैले लिएको सुनिन्छ ।
मेवाको पातको जुस यदी तपाईंले पिउनु भएको छ भने राम्रो हो र यदी पिउनु भएको छैन भने अब पिउनु थालुस् । किनकी मेवा खानुको साथै मेवाको पातको जुसले धेरै प्रकारका रोगहरूबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । यदी तपाईं जीवनभर स्वस्थ रहन चाहनुहुन्छ भने आफ्नो नियमित डाइटेमा मेवाको जुसलाई सहभागि गराउन सक्नु हुन्छ ।
१. **रगतको कमीमा लाभदायक**
मेवाको पातको जुस औषधि भन्दा कम हुँदैन । यदी तपाईंको रगतमा प्लेटलेटस कम हुँदछ भने मेवाको पातको जुस पिउन सक्नु हुन्छ । मेवाको पातको जुस तपाईं दैनिक दुई चम्मचा तिन महिनासम्म पिउनुभयो भने तपाईंको रगतमा प्लेटलेटको मात्रा चाडै नै बढेर जान्छ ।
२. **इन्फेक्सन्नाट बचाउने**
शरीरको इम्युनिटीलाई बढाउनुका साथै मेवाको पातको जुसले शरीरमा व्याक्टेरियाको उत्पादनलाई रोक्नमा पनि मद्दत गर्छ । यसले रगतमा सेतो रक्त कोषिका (प्लाईड ब्लड सेल्स) र प्लेटलेटलाई पनि बढाउनमा मद्दत गर्छ ।
३. **महिलावारीको समय दुखाईबाट बचाउने**
महिलावारीको समय हुने दुखाई धेरै नै खतरनाक हुन्छ र यस अवस्थामा हुने दुखाईमा मेवाको पातको जुसमा इमली, नून र २ गिलास पानी मिसाएर काढा बनाउने । त्यसपछि त्यो काढालाई सेवाएर पिउनाले दुखाईमा राहत प्राप्त हुन्छ ।
४. **क्यान्सर कोषालाई बढ्न दिदैन**
मेवाको पातमा क्यान्सरसंग लड्ने गुण हुन्छ । जसले इम्युनिटीलाई बढाउनमा मद्दत गर्छ, र सर्भाइवल क्यान्सर, स्तन क्यान्सर जस्ता क्यान्सरका कोषहरूलाई उत्पन्न हुनबाट जोगाउँछ ।

जर्मनी : चम्किलो देशमा रत्निकलो स्वभाव-३

नियान्त संस्करण
घनश्याम राजकर्णिकार



कार्य नै अर्चना हो भन्ने अङ्ग्रेजी कहावतलाई मूर्त रूप दिन जाने पश्चिमी जातिमध्ये जर्मनहरू पनि अग्रिम पङ्क्तिमा आउँछन् । तर काम नगर्ने सोखिन मानिसहरू भने जर्मनहरूको कडा मेहनतलाई होच्याउँदै तिनीहरूलाई ' बहुलाजस्तै काम गर्ने जाति' भन्दा रहेछन् । कुकुर जतिसुकै भुके पनि हात्ती आफ्नो मतापमा हिँड्ने गरेजस्तै जर्मनहरू आफ्नो काममा लगातार लागिरेहने जाति हुँदा तिनीहरूको देशको आर्थिक स्थिति उँभो लाग्न सकेको छ, जसको ज्वलन्त प्रमाण हो अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा मूल्य बढ्दै गइरहेको जर्मन मार्क (जर्मन रुपियाँ) ।

रात्रिानीको सहर फ्राङ्कफर्टपछि हेम्बर्ग
जर्मनीको स्मृतिलाई खोतल्दा फ्राङ्कफर्टस्थित 'बेर ब्रोट फाब्रिक' र 'सी.एच.वोरिङ्ग' मा विताइएका दुई महिना पनि आँखाअगाडि आउँछन् । यातायातको दृष्टिकोणले फ्राङ्कफर्ट सहर केवल जर्मनीको मात्र होइन, सम्पूर्ण युरोपको नै मुख्य केन्द्र मान्नुपर्छ । हरेक दस-बाह्र मिनेटमा एउटा जेट आउने वा जाने गर्ने यहाँको भव्य विमानस्थलले संसारमा दोस्रो स्थान ओगटेको छ । युरोपको अधिकांश राष्ट्रसँग रेलमार्गद्वारा सम्बन्ध स्थापित गर्ने यहाँको 'बान होफ' (केन्द्रीय रेलवे स्टेशन) मा ट्रेनहरूको ठीक समयमा आवतजावत हुने व्यवस्थाले समय नै धन हो भन्ने कहावतलाई मूर्त रूप दिएको छ । यो फ्राङ्कफर्ट र अर्को



हेम्बर्गजस्ता आधुनिक सहरमा नग्न नृत्य देखाइने स्थान र आशिक वा पूर्ण यौनतृप्तिका निमित्त विभिन्न किसिमका केन्द्रहरू हुनु पनि अपरिहार्यजस्तै भएको रहेछ, नत्र त्यहाँ रङ्गिन रात्रिजीवन छैन भनी नवागन्तुकहरू गुनासो गर्दछन् रे । फ्राङ्कफर्टको काइजर स्टाेनामक मुख्य सहरभित्रै थरीथरीका अस्दुख्य यौनतृप्तियुक्तहरू छन्- कुनैमा नग्न युवतीहरूले परिचारिकाको रूप लिएका हुन्छन्, कुनैमा विविध सम्भोगका आसनका फिल्महरू प्रत्यक्ष दर्शनार्थ देखाइन्छन् । हेम्बर्गमा त भन्न यस्तो लाग्यो कि यो सहर फ्राङ्कफर्टसँगको प्रतिस्पर्धामा निश्चय नै अघि बढेको छ । जर्मनीको सबभन्दा ठूलो बन्दरगाह हेम्बर्गका रात्रिानीहरूले धेरै दिनसम्म जहाज चलाएर थकित भई आइपुगेका

जहाजीहरूलाई शारीरिक तृप्ति दिन उत्सुकतासाथ बाटो हेरिरहने गर्दा रहेछन् ।

'बेर ब्रोट फाब्रिक'नाम पाउरोटी कारखानाका व्यवस्थापक गुन्डमान ज्यादै रिसाहा तथा कटुभापी हुनुका साथै 'मैले भनेकै' मात्र गर्नु तर मैले गरेकै नगर्नु' भन्ने खालका व्यक्ति थिए । अर्कोतर्फ सी.एच. वोरिङ्गनामक केमिकल उद्योगका डा. ह्युबर भने निकै परिपक्व, मिलनसार तथा हँसिलो प्रकृतिका व्यक्ति थिए । नेपाल आई हिमालय पहाडको आरोहण गर्ने उनको उत्कट अभिलाषा रहेछ । आधुनिक सहरको विस्तार तथा आर्थिक उन्नतिको क्रियाकलाप मनुष्यसमाजका लागि अभिशाप भइरहेको छ भन्ने तर्क प्रस्तुत गर्दै उनी हाम्रो जस्तो गरिव मुलुकका नाङ्गा किसानहरूको साधारण जीवनको निकै प्रशंसा गर्दथे । यी किसानहरूको दयनीय जीवन हृदयविदारक गाथाहरू

बुझ्न निश्चय नै उनले नेपालमा पदार्पण गर्नुपर्छ भन्ने अनुरोध मैले त्यस वखत व्यक्त गरेको थिएँ ।

एक वृद्ध दम्पतीसँग भेट
एक दिन फ्राङ्कफर्टनजिक 'माइन्ज नदी' को किनारामा अवस्थित एउटा अति रमणीय सार्वजनिक वाटिकांमा घुम्दै थिएँ । नजिकैको सानो गाउँबाट टहलन आएका अधिकांश बूढाबूढीहरूको त्यहाँ जमघट भइरहेको थियो । आइतवार हुँदा 'सप्ताहान्त' मनाइरहेका जस्ता देखिन्थे ।

एक जना बूढोलाई के सन्को चढेछ, क्यार आफ्नी बूढीसँगै लिएर, हाँसै अधिल्लर आई शिरको टोपी फुकालेर हातैले माथि उचाल्दै भने, "गुड मनिन्ड जेन्टलमान ! (वस्तुतः अपराहन तीन-चार वजेको समय थियो) आ यू कम्ट फोम इन्डोनेसिया अर फिलिपिन्स ?" यसरी त्यस व्यक्तिलाई आफूलाई इन्डोनेसिया वा फिलिपिनसबाट आएका हो ? भनी सोधेको देख्दा आफ्नो चेहराको छाँटकाँटमा नेपालीपन नभएर हो वा नेपाली भन्ने जाति नै उसले थाहा नपारेर हो कि भन्ने प्रश्न मनमा उठ्न थाल्यो । उसले प्रस्तुत गरेको मानवीय शिष्टाचारप्रति सही अभिवादनद्वारा प्रत्युत्तर दिएँ । अनि केही क्षणका लागि ती वयोवृद्ध दम्पतीसँग क्षणिक मित्रता हुन गयो । पचहत्तरवर्षीय ती वृद्ध व्यक्तिको नाम 'हेर एक्टामायर' (अर्थात् श्री एक्टामायर) रहेछ । ती दम्पती अझै तन्दुरुस्त देखिन्थे ।

वातालापद्वारा थाहो भयो- उनीहरूका दुईओटा छोराहरू र एउटी छोरी रहेछन् सबै हुकिसकेका । जेठो छोराको आफ्नै घरपरिवार बसालिसकेको र बाँकी छोराछोरी क्रमशः उच्चसुलुङ्क र म्युनिखमा जागिरद्वारा जीविकोपार्जन गरिरहेका छन् ।

'हेर एक्टामायर' को अङ्ग्रेजी भाषा निकै टुटेफुटेको थियो र आफ्नी बूढीलाई 'माइ हज्यूजन्ट' सम्म भन्ने भए तापनि उनको भावावधि छल्लिङ्गिन्थ्यो । मैले आफ्नो देशमा प्रचलित संयुक्त परिवारमा वृद्ध व्यक्तिको हेरचाह परिवारभित्रै हुने कुरा सविस्तर सुनाउँदा ती वृद्ध दम्पतीमा निकै कौतूहल भल्किएको थियो । (क्रमशः)

यसरी गरिएको थियो महात्मा गांधीको हत्या



विष्णु भट्टराई

दिल्लीको कोणट प्लेसस्थित मरिना होटलको टुयाकै अगाडि एउटा मस्जिदमा मगरिवको नमाज अर्थात् सन्ध्याकालीन प्रार्थना सुरु हुन लागेको छ । यतिवेला रमजान चरि रहेको छ । केही समयपछि रोजा खोलिनेछ अर्थात् ब्रत समापन गरिनेछ । मरिना होटलको एउटा कोठाबाट एक व्यक्तिले मस्जिदको चहलपहल हेरिरहेको छन् । ती व्यक्तिलाई यो कुरा थाहा छैन कि सन् १९४८ को जनवरी १७ मा दिल्लीमा ठिठ्ठ्याउने चिसो भएको बेला यसै होटलमा (जसलाई अहिले याडिसन ब्लू मरिना होटल भनिन्छ) नाथुराम गोडे र नारायण आप्टेनामका व्यक्ति बस्न आएका थिए ।

समय विहानको ११ बजेभन्दा अघिको थियो । दुवै जनाले एस देशपाण्डे र एसएन देशपाण्डेको नाममा होटलका कोठा बुक गराएका थिए । त्यसवेला अहिलेको जस्तो होटलमा कोठा बुक गराउँदा आफ्नो परिचय खुलाउने कुनै प्रमाण देखाउनुपर्दैनथ्यो । जे नाममा पनि होटलको कोठा बुक गराउन सकिन्थ्यो । ती दुवै जना विमानस्थलबाट १५ देखि २० मिनेटमा कालो र पहेँलो रंगको ट्याक्सीबाट कनोट प्लेस पुगे होलान् । उनीहरू अलबुकक रोड (जसलाई अहिले ३० जनवरी मार्ग भनिन्छ) भएर होटल गएको अनुमान गरिएको थियो । त्यति नै बेला गांधीलाई अनशन तोड्न लगाउन विडला हाउसतर्फ हजारौं मानिस जाँदै गरेको ती दुई जनाले देखेको हुनुपर्छ । खासमा आप्टे र गोडसे गांधीको हत्या गर्ने भयानक योजना कार्यान्वयन गर्न दिल्ली पुगेका थिए । उनीहरूलाई होटलको पहिलो तल्लामा रहेको ४० नं. कोठा उपलब्ध भएको थियो । मुम्बईबाट विमानमा आएका उनीहरू सफदरजंग विमानस्थलमा ओर्लिएका थिए भने उनीहरूका बाँकी साथी रेलबाट दिल्ली आइरहेका थिए । सन् १९४८ को जनवरी १२ मा गांधीले अनशन थाल्ने

लागेको जब आप्टे र गोडसेले थाहा पाए, त्यसैवेला नै उनीहरूले गांधीको हत्या गर्ने योजना बनाएका थिए । उनीहरूलाई गांधीको अनशन चित्त बुझेको थिएन ।

गांधीका कान्छो छोरा देवदास गांधीकी छोरी तथा लेखिका सुकन्या भरत राम भन्दिन, 'गांधीले दिल्लीमा १९४८ को जनवरी १३ मा किन अनशन सुरु गरे भनेर आप्टे, गोडसे र उनीहरूका साथी रूफ हनुको एउटा कारण थियो । दिल्लीमा मुस्लिमहरू मारिँदै थिए, उनीहरूका सम्पत्ति लुटिँदै थियो र हिंसा तथा आगजनी रोकिने कुनै छाँटकाँट नै देखिइरहेको थिएन । अन्त्यमा दंगा नियन्त्रणका लागि नैतिक दबाव सिर्जना गर्ने उद्देश्यका साथ गांधीले अनशन सुरु गर्ने निर्णय जनवरी १२ मा गरेका थिए । त्यतिवेला हिन्दुस्तान टाइम्सका सम्पादक रहेका गांधीका छोरा देवदास गांधीले आफ्ना बुवालाई अनशन नबस्न सुभाएका थिए । आप्टे, गोडसे र उनीहरूका साथीहरू रूफ हनुको अर्को



कारण थियो, सरकारी सम्पत्ति भारत र पाकिस्तानबीच बाँडफाँट गरिनु । सरकारी खजानामा रहेको रकम पनि बाँडफाँट गरियो । पाकिस्तानको हिस्सामा ७५ करोड रूपैयाँ आयो । सुरुमा पाकिस्तानलाई २० करोड दिइयो । बाँकी रहयो ५५ करोड रूपैयाँ । गांधी बाँकी रकम पनि पाकिस्तानलाई अविजम्ब दिइयोस भने चाहन्थे । गांधीको यो कुरा गोडसेसहित उनका साथीहरूलाई मन परेको थिएन । आप्टे र गोडसेलाई बाँकी साथीहरूको प्रतीक्षा थियो । साँभू पर्नासाथ उनीहरूका साथी मदनलाल पाहवा, विष्णु करकरे र गोपाल गोडसे मरिना

होटल पुगे । उनीहरू ह्यान्डगिनेड, टाइम बम र पेस्तोल लिएर दिल्ली आएका थिए ।

'फ्रिडम एट मिड नाइट' मा लेखकद्वय डोमिनिक ल्यापिएर र ल्यारी कोलिनसले लेखेअनुसार गांधीको हत्याबारे योजना बनाइरहेका करकरे र आप्टेले मदिरा मगाए । गोडसेले मदिरापान गर्दैनथे । उनी कफीप्रेमी थिए । उनले मरिना होटलमा पटकपटक कफी मगाइरहन्थे ।

जनवरी २० मा प्रार्थनासभाका क्रममा गांधीमाथि बम आक्रमण गर्ने योजना मरिना होटलमा बन्यो । यसबीचमा योजनामा सहभागी सबैले बिडला हाउसबारे बुझिरहे । उनीहरूले बिडला हाउसलाई निगरानीमा राखेका थिए । निर्धारित दिन आयो । नाथुराम गोडसे, गोपाल गोडसे, नारायण आप्टे, विष्णु करकरे र मदनलाल पाहवा ट्याक्सी लिएर बिडला हाउस पुगे । बिडला हाउसमा मदनलाल पाहवाले विस्फोट गराए । पछि थाहा भयो कि एउटा भारतमै निर्मित बम थियो जसमा



जनवरी २० मा प्रार्थनासभाका क्रममा गांधीमाथि बम आक्रमण गर्ने योजना मरिना होटलमा बन्यो । यसबीचमा योजनामा सहभागी सबैले बिडला हाउसबारे बुझिरहे । उनीहरूले बिडला हाउसलाई निगरानीमा राखेका थिए । निर्धारित दिन आयो । नाथुराम गोडसे, गोपाल गोडसे, नारायण आप्टे, विष्णु करकरे र मदनलाल पाहवा ट्याक्सी लिएर बिडला हाउस पुगे । बिडला हाउसमा मदनलाल पाहवाले विस्फोट गराए ।

देखे । गोडसेले नारायण आप्टेसँग त्यही रात बिताए ।

जनवरी २७ मा गांधी सूफी वख्तियार काकीको समाधिस्थल जाने सूचना उनीहरूलाई प्राप्त भयो । सो धार्मिक स्थलमा दंगा गर्नेहरूले क्षति पुऱ्याएका थिए जसबाट गांधी मर्माहत थिए । त्यो गांधीको जीवनको अन्तिम कार्यक्रम थियो । त्यो कार्यक्रमबारे थाहा पाएपछि उनीहरूको रात उम्लियो ।

त्यतिवेला विष्णु करकरे पनि गोडसे र आप्टेसँगै थिए । इतिहासकार दिलीप सिमियन भन्दिन, 'गांधी उक्त धार्मिकस्थल पुगेपछि उनलाई तुरुन्तै मानुपनि उनीहरूको मनशाय देखियो । जनवरी ३० को त्यो कालो दिन थियो । त्यो दिन उनीहरूले गांधीको हत्या गर्नु थियो । गांधीमाथि नाथुराम गोडसेले गोली हान्ने योजना थियो ।

गांधीको अन्तिम दिनका एक-एक क्षणबारे खुलासा गर्ने पत्रकार स्टिभन मर्फी लेख्छन्, 'जनवरी २० को हमलापछि बिडला हाउसमा ३० जना प्रहरी तैनाथ गरिएको थियो । नेहरू र पटेलको आग्रहलाई गांधीले पनि स्वीकारे । तर गोडसेले गांधीमाथि गोली हान्ने बेला उनीसँग सादा पोसाकमा हुने प्रहरी एपी भाटिया अनुपस्थित हुन्छन् ।

'त्यो दिन भाटियालाई सुरक्षामा अन्यत्र खटाइन्छ । उनको सट्टा गांधीको सुरक्षाका लागि अर्का सुरक्षार्थी हुँदैनन् । गांधीसँग भडरहने सहयोगी गुरूबचन सिंह पनि त्यस दिन हुँदैनन् ।

एउटा प्रश्न यो पनि थियो कि त्यतिवेला बिडला हाउसभित्र कसैले सजिलै प्रवेश पाउन सक्थे ? के त्यहाँ

छिन्नेवारे सोधखोज गरिँदैनथ्यो ? बिडला हाउसको सुरक्षामा तैनाथ सुरक्षार्थीले के गर्थे ?

भाटियालाई जनवरी ३० मा कसले र किन अन्यत्र खटाए ? के यी प्रश्नका उत्तर अब कसैले दिँदैन ? हो, जनवरी ३० मा चाँदनी चोक क्षेत्रमा सफाइकर्मीहरूले ठूलो प्रदर्शन गरिरहेका थिए । जसका कारण धेरै सुरक्षार्थीलाई त्यहाँ पठाइएको थियो ।

कहिले भाटिया चाँदनी चोकमै त थिएनन ? अर्थात् गांधीलाई मर्न दिन एकलै छाडिएको थियो । जस्ता प्रश्नहरू पनि उठेका हुन् । अझ दुःखको कुरा त के छ भने साँभू विहान गांधीसँग रहने उनकी निजी चिकित्सक सुशीला नैयर पनि त्यो दिन उनीसँग थिइनन् । उनी पाकिस्तान गएकी थिइन् ।

गांधीलाई गोली हानिएको केही बेरपछि डा. डिपी भार्गव र डा. जीवाजी मेहता घटनास्थल पुगेका थिए । डा. मेहताले नै गांधीलाई मृत घोषित गरेका थिए । 'द लाइफ अफ महात्मा गांधी' पुस्तकमा लुई फिशर लेख्छन्, 'नेहरू पनि तत्काल बिडला हाउस पुगे । उनी रगतले लतपतिएका गांधीको शवसँग टाँसिएर रोइरहेका थिए ।' 'त्यसपछि गांधीका कान्छो छोरा देवदास गांधी, शिक्षामन्त्री मौलाना अबुल कलाम अजाद पनि बिडला हाउस पुगे ।

गांधी हत्याकाण्डका प्रमुख दुई अभियुक्तलाई फाँसीको सजाय दिइयो भने बाँकीलाई जन्मकैद दिइयो । उक्त दिनलाई भारतीयहरू कालो दिनका रूपमा लिने गर्छन् ।
(वीवीसीको सहयोगमा)

पुरै शिव लिंगहरूको पहाड



नेपालमा विश्वले अद्भूत मान्ने धरोहर, प्राकृतिक केन्द्र र धार्मिक धरोहर रहेका छन् । कञ्चनपुरको वेदकोट नगरपालिका ४ चुरेको फेदीमै रहेको शिवालिकेश्वर (लिङ्गा) क्षेत्र यही अद्भूतमध्येको एक हो ।

यहाँ अबलोकनका लागि पुग्ने पर्यटको संख्या बढ्दो छ । विश्वभरिका हिन्दुहरू त्यहाँ पुगेर दर्शन गर्ने गर्दछन् । हुन त न राम्री गाडी गुडने सडक छ, न प्रचारप्रसारमा जोड्नै दिइएको छ तैपनि हजारौं मानिसहरू पुगिरहेका छन् । सानो खोलाको किनारामै विभिन्न माटोका अनौठा आकृति नियाल्नका लागि यहाँ आन्तरिक र बाह्य पर्यटकको घुइँचो लाग्ने गरेको छ ।

माटोका अनौठा आकृतिसँगै सेल्फी लिनका लागि पर्यटक यस क्षेत्रमा पुग्ने गरेका छन् । पर्यटकको सुविधायका लागि नगरपालिकाले सेल्फी प्वाइन्टको निर्माण गरेपछि यो क्षेत्र पर्यटकको आकर्षक गन्तव्य बन्न पुगेको छ ।



टाढाबाट लस्कै मन्दिरहरूको शहर जस्तो देखिने माटोका आकृतिलाई नजिक गएर नियाल्दा कुनै कलाकारले माटोको पहाडलाई चिरेर विभिन्न आकृतिमा खोलाको किनारामा प्रदर्शनका लागि राखेको जस्तो देखिन्छ । एक पटक यस क्षेत्रको अबलोकनका लागि पुगेको व्यक्ति यस क्षेत्रको प्राकृतिक कलाकृतिको वर्णन गरेर थास्दैन्नु । स्वस्फूर्त रूपमा यस क्षेत्रले पर्यटक तान्न थालेको छ । हुइले भरिएको पथरिलो सडकमा सवारी साधान गुडाउँदै यस क्षेत्रको

अवलोकनका लागि दैनिक दुई सय बढी आन्तरिक र बाह्य पर्यटकहरू पुग्ने गर्दछन् । प्रकृतिको अनुपम दृश्यलाई क्यामेरा र मोबाइलमा कैद गरी सामाजिक सञ्जालहरूमा राख्ने कार्यले समेत विगत दुई वर्ष यतादेखि चर्चा पाएपछि यस क्षेत्रले सफलता हासिल गरेको शिक्षक राघव अवस्थीले बताए ।

टाढाबाट दृश्य नियाल्दा ढुङ्गालाई ठाउँ ठाउँमा ठिङ्ग उभ्याइँदिए जस्तो अनुभव हुने यस क्षेत्रको नजिक गएर

पुगेका थिए । विस्फोटपछि उनका साथी त्यहाँबाट भागे ।

त्यति भयावह घटनापछि बिडला हाउसको सुरक्षा व्यवस्था कडा बनाइनुपर्छो । तर, के त्यस्तो कुनै प्रयास भएको देखिएन । यदि त्यस्तो प्रयास गरिएको भए गांधी मारिने थिएनन् । अर्कोतर्फ पहिलो प्रयासमा सफलता नपाएपछि पनि गोडसे र आप्टे १० दिनभित्र दोस्रोपटक बम्बईबाट दिल्ली आए ।

जनवरी २० पछि दुवै जना बम्बई फर्केका थिए । प्रहरी कारवाहीमा पर्न सक्ने भएकोले उनीहरू मरिना होटल गएनन् । उनीहरूले पुरानो दिल्लीको रेल्वे स्टेशनको प्रतीक्षालयलाई सुरक्षित

छन् । शिवालिकेश्वर क्षेत्रका रूपमा यस क्षेत्रले धार्मिक मान्यता पाएको छ । स्थानिय ७७ वर्षीय विरादत्त भट्ट शिवालिक क्षेत्रमा भगवान शिवको बास रहेकाले दत्तचित्त रूपले यस क्षेत्रमा पूजा गरे मनले चिताएको पूर्ण हुने बताउँछन् ।

माटोका विभिन्न आकृति भएका ठाउँ नजिकैको खोलामा वि.सं २०२७ सालमा स्थानिय बासिन्दाले कुलो खन्दा पानी कुनै पनि हालतमा कुलोमा नचढ्ने भएपछि भगवान शिवलाई स्थानियले घुस्रसंग भात खाने र चढाउने भाकल गरेपछि पानी नहरमा आउन थालेपछि यस क्षेत्रले धार्मिक मान्यता पाएको उनले बताए ।

जानकारहरूका अनुसार धेरै पहिले चुरे पर्वत वर्षाका कारण खिईँदा चुन, कोइला र गन्धकले भरिएको पहाडले विभिन्न आकृतिको रूपमा लिएको हो । हाल जति वर्षा भए पनि माटोका मसिना माटोका आकासतर्फ फर्केका विभिन्न आकृतिका थुम्कामा कुनै असर नपर्ने गरेको स्थानियको भनाइ रहेको छ । यस क्षेत्रमा वि.सं २०२९ सालदेखि बस्ती बस्न शुरु भएपछि पहाडका आकृति हाल जुन अवस्थामा छन्, त्यही अवस्थामा पहिले पनि देखेको बुढापाकाहरू बताउँछन् ।

वेदकोट नगरपालिकाले लिंगा र वेदकोट ताललाई जोडेर धार्मिक पर्यटकीय

क्षेत्र बनाउन सुरु गरेको छ । लिङ्गाको पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि दोस्रो नगरसभा लिंगामै गरिएको थियो । वेदकोटका नगर प्रमुख अशोककुमार चन्दले लिङ्गाको धार्मिक पर्यटकीय विकासका लागि विशेष प्राथमिकता दिइएको बताए । 'लिङ्गा र वेदकोटलाई एकआपसमा जोडेर धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र बनाउने योजना छ,' नगर प्रमुख चन्दले भने, 'यसका लागि गुरुयोजना बनाएर जान्छौं ।'

चुल्गीगाड खोलामा भोलुङ्गे पुल र लिङ्गासम्म पक्की सडक पुऱ्याउने नगरपालिकाको योजना छ । लिङ्गा प्रवेशका लागि प्रवेशद्वार निर्माण गरिएको छ । वेदकोट नगरपालिकाको देवी चौराहाबाट सडक मार्गबाट धर्मपुर हुँदै सात किलोमिटरको सडक तय गरेपछि यस क्षेत्रमा पुग्न सकिन्छ । हाल नगरपालिकाले पर्यटकीय क्षेत्रसम्म पुग्ने सडकको स्तरोन्नतिको कार्य गरी पर्यटकीय क्षेत्रमा मन्दिर, मूर्तिहरू राखेको छ ।

सेल्फी खिचन चाहने पर्यटकका लागि सेल्फि प्वाइन्ट समेत निर्माण गरेको छ । नगरपालिकाका अनुसार एक वर्षको अवधिमा लिंगामा पुग्ने पर्यटकको संख्या ४० हजार बढी रहेको छ । आन्तरिक, छिमेकी देश भारत र तेस्रो मुलुकका पर्यटक समेत यहाँ पुगेका छन् ।

प्रेरक राज-ज्योतिषको भविष्य



एकपटक अवन्तीका राजा बाहुबलीलाई राज्यका लागि राज-ज्योतिषको आवश्यकता थियो। उनले राज्यभर यसबारे सूचना फैलाए। राज-ज्योतिष बन्न चाहने धेरै ज्योतिष दरवारमा पुगे। राजाले पहिलो ज्योतिषसित प्रश्न गरे- तपाईं कसरी भविष्य बताउनुहुन्छ? ज्योतिषले जवाफ दिए- ताराहरूको गणना गरेर। अर्का ज्योतिषसित पनि राजाले यही प्रश्न सोधे। उनले जवाफ दिए- म जन्मकुण्डली हेरेर भविष्य बताउँछु। तेस्रो ज्योतिषले भने- म हस्तरेखा हेरेर भविष्यको अंकलन गर्छु।

राजाले सबैका जवाफ सुने, तर उनी सन्तुष्ट हुन सकेनन्। अचानक उनलाई आफ्नै राज्यका चर्चित ज्योतिष विष्णु शर्माको सम्झना भयो। तर, उनी भने यस छनोटमा सहभागी हुन आएका थिएनन्। त्यसैले, राजाले तत्काल उनलाई बोलाउन कर्मचारी पठाए।

शर्मा दरवारमा हाजिर हुनासाथ राजाले सोधे- 'ज्योतिषजी, मैले राज्यका लागि एक योग्य राज-ज्योतिषको खोजी गरेको सम्बन्धमा तपाईंले पनि सन्तुष्ट हुनुपर्ने हो। तर, तपाईं त छनोटमा सहभागी हुनै आउनुभएन!' विष्णु शर्माले आत्मविश्वाससाथ भने- महाराज म आफ्नो भविष्य जान्छु। मलाई म अब राज-ज्योतिष बन्नेछु भन्ने निश्चित छ। आफैले पाउने निश्चित भएको पद पाउन निवेदन किन हालिराख्नु भनेर म छनोटमा सहभागी भइनँ। छनोटमा सहभागी ज्योतिष महानुभावलाई आफ्नै भविष्यबारे जानकारी रहेनछ। उहाँहरूले राज्यको भविष्य कसरी पो बताउनुहोला छै? शर्माको जवाफ सुनेर राजा बाहुबली सन्तुष्ट भए र उनैलाई राज-ज्योतिष नियुक्त गरे।

साप्ताहिक राशिफल

ज्यो. लक्ष्मीप्रसाद बराल

मेघ

काम गर्ने अवसर प्राप्त भए पनि प्रतिफल प्रतीक्षा गर्नुपर्ला। अरूको भरपर्दा आफ्नो काम प्रभावकारी काम नहुन सक्छ। परिवन्धले समस्या निम्त्याउने हुँदा योजना गोप्य राखेर अघि बढ्नुहोला। आलोचकहरूलाई पनि व्यवहारले समेट्ने प्रयास गर्नुहोला। मिहिनेत गर्दा नियमित काम सम्पादन हुनेछन्। स्वास्थ्यका लागि आहारविहारमा ध्यान पुऱ्याउनु होला।

बृष

कामको अवसर प्राप्त भए पनि विशेष भेटघाट र शिष्टाचारले अलमल्याउन सक्छ। तापनि प्रबल इच्छाशक्तिले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ। लगनशीलताले नयाँनयाँ काम गर्ने अवसरसमेत दिलाउनेछ। बलजपती गर्ने बानीले समस्या निम्त्याउला। विवादास्पद कामको जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्दा धन लाभ भए पनि आत्मसम्मानमा बाधा पर्न सक्छ। मनोरञ्जनमा खर्च बढ्नेछ।

मिथुन

परिस्थितिले आँटेका काममा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। वैधानिक प्रावधानले केही अप्ठ्यारो पार्नेछ भने अधिकार सुरक्षा गर्न जुट्नुपर्नेछ। सानातिना काममा अल्फनुपर्नेछ भने पहिलेका समस्या दोहोरिन सक्छन्। तापनि मिहिनेत गर्दा नियमित काम बन्नेछन्। थोरै भए पनि दिगो काम प्रारम्भ हुनेछ। केही चुनौती देखिए पनि प्रयत्न गर्दा सकारात्मक संकेत प्राप्त हुनेछ।

कर्कट

प्रयत्न गर्दा चिताएका काम सम्पादन हुनेछन्। सुखद समाचारले दिन उत्साहपूर्ण रहनेछ। अध्ययनको लगावले बौद्धिक क्षेत्र फराकिलो बन्नेछ। सहपाठीहरू पछि पर्नेछन्। मिहिनेतले प्रतिष्ठित काम सम्पादन गर्ने मौका दिलाउनेछ। व्यापारमा धेरै फाइदा नभए पनि पशुपालन तथा कृषि क्षेत्रबाट राम्रो लाभ मिल्नेछ।

सिंह

परिवेश सामान्य रहे पनि मनको डरले भने सताउनेछ। ठूला व्यक्तिहरूसँग मतभेद रहनेछ। तापनि बाहिर आलोचना गर्नेहरूले व्यवहारमा अवसर प्रदान गर्नेछन्। परिस्थितिवश सामान्य काममा बढी अलमल हुनेछ। आफ्ना कमजोरी बाहिरिने समय भएकाले गोपनीयतामा ध्यान पुऱ्याउनुहोला। अरूको मुख नताकी कर्मयोगमा लाग्दा फाइदा उठाउन सकिनेछ।

कन्या

निर्णायक मोडमा द्विधा उत्पन्न हुने समय रहेकाले हतारमा निर्णय नलिनुहोला। साथीभाइसँग असमझदारी बढ्नाले पहिलेको सम्झौता भंग हुन सक्छ। नियमित काम सम्पादन भए पनि सहयोगीहरू पछि हट्न सक्छन्। आँटेको काममा पनि केही व्यवधान हुनेछ। प्रयत्न गर्दा भौतिक साधन जुटाउन सकिनेछ। सेवामूलक कामले प्रतिष्ठा भने दिलाउनेछ।

तुला

मिहिनेतले सम्मानित स्थान दिलाउनेछ। मानसम्मान प्राप्त हुनेछ। सम्पादित कामबाट धन लाभ हुनेछ। आम्दानीका स्रोत बढ्नुका साथै दिगो फाइदा हुने काममा सम्झौता गर्ने समय छ। अध्ययनमा प्रगति हुनेछ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ भने अभिव्यक्ति कलालाई निखाने अवसर प्राप्त हुनेछ। चिताएको काम सम्पादन हुनेछ। पहिलेका कमजोरीलाई सुधाने मौका छ।

वृश्चिक

नयाँ कामको प्रस्ताव आउनेछ भने साथ दिनेहरू बढ्नेछन्। रचनात्मक काम बन्नुका साथै मनरोगी धन आर्जन हुनेछ। पहिलेको सफलताले थप हौसला जगाउनेछ। विछोडिएका परिवारजनसँग भेटघाट हुनेछ। रमाइलो जमघटका बीच स्वादिष्ट भोजनको आनन्द प्राप्त हुनेछ। विगतका कमीकमजोरीलाई सुधार गर्ने मौका छ। प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ।

धनु

समयमा होस नपुग्नाले आफ्नाबाटे टाढिनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ। घरखर्च बढ्नुका साथै अभाव देखा पर्नेछ। तापनि विदेश भ्रमणका लागि प्रयत्न गर्ने समय छ। अवसरको खोजीमा केही दौडधुप गर्नुपर्ने पनि मिहिनेतको प्रतिफल प्राप्त हुनेछ। दोहोयाँएर प्रयत्न गर्दा रोकिएको काम सम्पादन हुन सक्छ। परिस्थितिवश सामान्य काममा बढी अलमल हुनेछ।

मकर

आयआर्जनका स्रोत बढ्नेछन् भने उठ्नुपर्ने रकम हातलगी हुनेछ। मिहिनेतले आम्दानी बढाउनेछ। श्रमको उचित मूल्यांकन होला। कृषि, पशुपालन तथा व्यापारमा मनरोगी लाभ हुनेछ। दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुन सक्छ। अध्ययनमा राम्रै प्रगति हुनेछ। नयाँ ज्ञान सिक्ने समय छ। सञ्चित धनको उपयोगबाट विशेष फाइदा हुनेछ। दिन उत्साहवर्धक रहनेछ।

कुम्भ

अवसर प्राप्त भए पनि विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ला। पुरानो हिसाबकिताब सुल्फाउन समय लाग्नेछ। लगनशीलताले लाभ उठाउन सकिनेछ। स्वार्थका लागि साइनो गाँस्नेहरूबाट सजग रहनुहोला। मिहिनेतले जीवनशैलीमा सुधार ल्याउन सकिनेछ। काम गरेर दाम कमाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। व्यवसायमा फाइदा हुनेछ तर नयाँ काम गर्न समय पर्खनुहोला।

मीन

मेहनतले पदवी जिम्मेवारी दिलाउनेछ। नसोचेको अवसर प्राप्त हुनाले मन प्रफुल्लित हुनेछ। टाढिएका साथीभाइ नजिकिनाले हर्ष बढ्नेछ। भाग्यले विभिन्न अवसर थमाउनेछ। काम देखाएर अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ। शुभचिन्तकहरूले साथ दिनले पहिलेको चुनौती समाप्त होला। दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ। धेरैले आफ्ना कामको तारिफ गर्नेछन्।

फिल्म छोडेर नायिका बेपत्ता

काठमाडौं। रिलिज हुन लागेको चलचित्रको नायिका हराएको गुनासो निर्माता निर्देशकले गरेका छन्। १७ जेठबाट नयाँ चलचित्र 'कप्स' (सत्य सेवा सुरक्षणम्) रिलिज हुँदै छ। चलचित्रको स्वरांकन सकेपछि ६ महिना अघिबाट मुख्य नायिका सन्दीपा लिम्बू सम्पर्कमा नआएको निर्देशक सम्राट सापकोटाले बताएका छन्।

मिस नेपाल २०१६ मा भाग लिएकी धरानकी सन्दीपा चर्चित मोडल हुन्। उनले मिस नेपालको उपाधि नजिते पनि मोडलिङमाफत आफूलाई स्थापित गराइसकेकी थिइन्। फिल्ममा अडिसनमाफत उनलाई नायिका बनाएको पनि निर्देशक सापकोटाले बताए। चलचित्र कप्समा अभिनेता अनुपविक्रम शाहीको प्रेमिकाको भूमिकामा सन्दीपा छन्। फिल्ममा अनुप विक्रम र सन्दीपासँगै अमित गिरी, राजाराम क्षेत्री, अनुपमा भण्डारी, निरुता स्याङ्तान, सुन्दर श्रेष्ठ, रोशन सुवेदीसहितका कलाकारको मुख्य भूमिका छ। अभिनेत्री सन्दीपा फिल्मको प्रचारमा नहुँदाको अनुभव सुनाउँदै यसका नायक अनुपले भने, 'सन्दीपासँग मेरो पनि केही समयदेखि सम्पर्क छैन।



४० घण्टा नाचेर वर्ल्ड रेकर्ड

काठमाडौं। नेपालको पोल्डामा फेरि एउटा गिनिज अफ वर्ल्ड रेकर्ड थपिएको छ। दुई जनाले संयुक्त रूपमा सबैभन्दा लामो समय नृत्य गर्ने 'द लगेस्ट डान्स म्याराथन वाई ए कपल' शीर्षकको यसअघिको रेकर्डलाई काठमाडौंका दिदीविहिनीले तोडेका छन्। काठमाडौंको चन्द्रागिरि नगरपालिका-६ बालागार्डका रुबिसा श्रेष्ठ र एलिसा श्रेष्ठले लगातार ४० घण्टासम्म नृत्य गरेर सो रेकर्ड बनाएका हुन्। अमेरिकाको हवाईमा बस्दै आएका ब्रेट ग्रिसवर्ल्ड र जेनिफर ग्रिसवर्ल्डले दिदीविहिनीले सन् २०१४ को ७ डिसेम्बरमा सो रेकर्ड बनाएका थिए। ब्रेट र जेनिफरले लगातार ३८ घण्टा ३० मिनेट नाचेर विश्वमा सबैभन्दा लामो समयसँगै नाच्ने गिनिज अफ वर्ल्ड रेकर्ड बनाएका थिए। ब्रेट र जेनिफरले बनाएको ३८ घण्टा ३० मिनेटको रेकर्ड ब्रेक गर्दै ४० घण्टाको रेकर्ड नेपाली दिदी विहिनी रुबिसा र एलिसाले आइतबार राति पूरा गरेकी उनका परिवारले बताएका छन्। लगातार ४ घण्टा नाचेर २० मिनेट आराम लिँदै यी दिदीविहिनीले संयुक्त रूपमा ४० घण्टाको डान्स म्याराथन पूरा गर्ने लागेकी रुबिसा र एलिसाका पिता सन्तप्रसाद श्रेष्ठले जानकारी गराए।



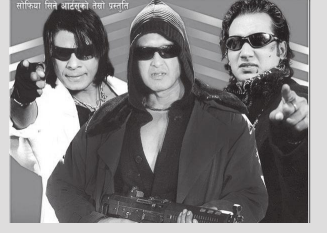
आयुष्मान र शिल्पा थाइल्याण्डमा

फिल्म सानो मनको टोली यतिबेला थाईल्याण्डको राजधानी बैंककमा छ। फिल्मको शिर्ष गीत सहित केही दृष्यको छायांकनको लागि युनिट यसै साता त्यहाँ गएको हो। पतायाको समुद्री किनारामा गीतको केहि दृश्यहरू छायांकन गरिएको छ भने केहि दृश्यहरू बैंककमा छायांकन हुने निर्माता राजेन्द्र मानन्धरले बताए। गीतमा चलचित्र अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशी र अभिनेत्री शिल्पा मास्के रोमान्टिक मुद्रामा देखिएका छन्। यो गीतलाई निर्देशक सुयोग गुरुङले नै कौरियोग्राफी गरिरहेका छन्। हालै मात्र छायांकन स्थलबाट निर्माण पक्ष केहि तस्वीरहरू पठाएका छन्। रोहितजोन् क्षेत्रीको स्वर रहेको यो गीतमा स्वप्निल शर्माको शब्द तथा सुयोग सोताइको संगीत छ। पतायाको छायांकन सकेर सानो मन युनिट यतिबेला बैंकक पुगेको छ। सोमबारदेखि बैंककका विभिन्न रमणीय स्थानहरूमा बाँकी छायांकन सुरु गरिएको पनि निर्माता मानन्धरले जानकारी गराए। गीतको बाँकी छायांकन पछि फिल्मका थप दृष्यहरू छायांकन गरेर आफूहरू १५ जेठमा काठमाडौं फर्कने पनि निर्माता मानन्धरले जानकारी गराए। यो फिल्मको छायांकन आलोक शुकलले गरिरहेका छन्। बर्मेली नेपालीहरूको सहयोगमा आफूहरूले त्यहाँ फिल्मको छायांकन गर्न सफल भएको पनि निर्माता मानन्धरले बताए। निर्देशक सुयोगलाई त्यहाँ मुख्य सहायक निर्देशक रितसिंह वोहराले सघाईरहेको छन्। यो फिल्ममा समिर सुनुवार र निर्देशक गुरुङको कथा रहेको छ। ओपिजी फिल्म्स, ए प्लस इन्टरटेन्मेण्ट र हाईटेक इन्टरटेन्मेण्टको ब्यानरमा बनेको यो फिल्मका निर्माताहरूमा राजेन्द्र मानन्धर, योगेश गुरुङ, राजिव श्रेष्ठ र रमेश कुमार मित्तल रहेका छन्।



'खलनायक २' बनाउँदै रोज

पछिल्लो केही वर्षयता सुपरहिट फिल्मको सिक्केल निर्माण हुने क्रम ह्वात्तै बढेको छ। चलेका फिल्मको सिक्केल बनाउँदा कम जोखिम हुने भएकाले पनि निर्माताहरू यसतर्फ बढी आकर्षित भएको पाइन्छ। सिक्केलहरूले बक्सअफिसमा राम्रो व्यापार पनि गरिरहेका छन्। तर, अधिकांश सिक्केलहरू व्याज खाने उद्देश्यबाट बढी प्रेरित भएको देखिएका छन्। केही वर्षदेखि नेपाली फिल्म क्षेत्रमा सिक्केल फिल्मको एक किसिमले वाढी नै देखिएको छ। गएको वर्ष सयको आसपासमा फिल्म रिलिज भएका थिए। तर, सुपरहिट फिल्मको सिक्केलहरूले मात्र बक्सअफिसमा राम्रो पैसा छाप्न सफल भए। यसबीच, फेरि एक सुपरहिट फिल्मको सिक्केल निर्माण हुने भएको छ। मल्टिस्टार फिल्म 'खलनायक २' को सिक्केल घोषणा भएको छ। निर्माता रोज राणाले निर्माण गरेको यो फिल्म करिब डेढ दशक अगाडि प्रदर्शनमा आएको थियो। निर्देशक ऋषि न्यौपाने निर्देशित फिल्ममा एक जमानाका तीन सुपरस्टार अभिनेता राजेश हमाल, विराज भट्ट र निखिल उप्रेतीको प्रमुख भूमिका थियो। फिल्ममा अभिनेत्री भरना थापा लिड हिरोइन थिइन्। सिक्केलमा भने पुराना कलाकार नवोहोरिने निर्माता राणाले जानकारी दिएका छन्।



करिश्माले छोडिन् राजनीति

केही वर्ष पहिले काठमाडौंमा एक कार्यक्रमको आयोजना गर्दै नायिका करिश्मा मानन्धरलाई नयाँ शक्ति पार्टीमा प्रवेश गराउँदै गर्दा यसका संयोजक डाक्टर बाबुराम भट्टाराईमा जुन खालको मुस्कान छल्लिएको थियो, त्यसैले खुशी नायिका मानन्धरमा पनि थियो। नयाँ शक्ति पार्टीको विकास र विस्तारका लागि नायिका मानन्धर गार्डमाउँ सम्म पुगिन्। तर, उनको खुशी राजनीतिक हिसावले लामो समयसम्म रहन सकेन। नायिका मानन्धरले नेपालको राजनीति एकदमै बुझ्न नसकिने रहेको भन्दै आफूलाई एकदमै गाढो भएको बताएकी छिन्। उनले राजनीतिमा पोजिसन बिना आईडिया शेयर गर्न पनि नसकिने भन्दै पदका लागि हुने दृढ आफ्ना लागि नसुहाउने रहेछ समेत भनेकी छिन्। नयाँ पत्रिकासँग कुरा गर्दै नायिका मानन्धरले आफूले नयाँ शक्ति पार्टीमा गएर धेरै कुरा सिकेको भन्दै घुमाउरो तरिकाले अब यो पार्टी छोड्नेको वताएकी छिन्। उनले, नयाँ शक्ति पार्टी र फोरमको एकीकरण हुनुलाई राम्रो भन्दै यो नयाँ पार्टीमा आफू सामेल हुनेपछि भन्ने नरहेको पनि वताएकी छिन्। उनको यो कुराले पनि उनले अब राजनीतिलाई नयाँ चिराबाट अगाडि बढाउन चाहेको बुझ्न सकिन्छ।



अंग्रेजी शब्दावलीको ज्ञान बढाऔं

Pyromaniac = जे कुरा पनि आगोमा हाली खरानी बनाउन चाहने प्रवृत्ति As child he was pyromaniac but now he is not so (बच्चा हुँदा उसको जे पनि आगोमा हाल्ने बानी थियो तर अहिले उ त्यस्तो छैन।) Putative = सबैले ठानेका The putative author of this novel is Mr. Laden (यो किताबको सबैले ठानेको लेखक लाडेन हुन) Rococo = गहन रूपले कुँदिएको His living room is furnished with rococo furniture (उस्को बैठक गहनरूपले कुँदिएका फर्निचरद्वारा सिंगारिएको छ) Sylvan = काष्ठ संवन्धी He always paints in sylvan background (उ सधै काष्ठ पृष्ठभूमिमा कला सृजना गर्दछ) Travail = दर्दपूर्ण श्रम Nepalese people tend to hesitate the good job at home but do travaill job abroad (नेपालीहरू देशमा राम्रो काम गर्न सकोच मान्छन् विदेशमा भने दर्दपूर्ण श्रम गर्न हिचकिचाउँदैनन्) Unguent = मलहम If you have a sore muscles apply this unguent gently (तिम्रो मसल दुबेको छ भने यो मलहम राम्ररी दल) Vivisection = जनावरहरूलाई काटी टुकाउने कार्य Some animal right activists oppose the vivisection of the animal for experiment (जनावर अधिकारवादीहरू अनुसन्धानको लागि जनावरलाई काटने कार्यको विरोध गर्दछन्) Winnow = निफन्नु Without winnowing you can not cook rice (चामल ननिफनीकन भात पकाउन हुँदैन) Awl = प्वाल पातौं चुच्चो औजार He used an awl to pierce additional hole in his leather belt (पेटीमा अतिरिक्त प्वाल बनाउनको लागि उस्ले चुच्चो परेको औजार प्रयोग गर्दछ) Blurt = सोच्दै नसोची फ्याटट सुनाउनु He blurted out the bad news before she could stop him (उस्ले रोक्नु भन्दा अगाडिनै उस्ले नराम्रो समाचार फ्याटट सुनाइदियो)

Get बाट के के कुरा भन्न सकिन्छ थाहा पाइ राख्नुहोस

Get something down = निल्लु As the capsule was big he could not get it down easily, क्याप्सुल ठूलो भएको हुँदा उस्ले सजिलै निल्ल सकेन। Get something down = उतार्नु Dis you get all the important telephone number down के तिमिले सबै महत्वपूर्ण टेलिफोन नंबर उतार्यौ। Get down to something कुनै काममा गंभिर भएरलागनु If you get down well to business, earning money is not big thing यदि तिमि व्यापारमा गंभिर भएर लाग्यौ भने पैसा कमाउने भनेको ठूलो कुरा होइन। Get in = पुगनु At what time does the train get in ? रेल कुन बेला आईपुग्छ ? Get into something = निर्वाचित हुनु This time progressive party gets into with small majority यो पटक प्रगतिशिल दल फिनो बहुमतले निर्वाचित हुनेछ। Get somebody into something = भर्ना गर्नु This year I get my child into यो वर्ष म मेरो बच्चाका लागि स्कूल भर्ना गर्छु। Get somebody in = निम्ता गर्नु This week I will get my friends in my house यो हप्ता म मेरा साथीहरूलाई घरमा निम्ता गर्छु। Get something in = जम्मा गर्नु Do not forget to get some bottles of beer in केही बोतल वियर जम्मा गर्न नविर्सनु नी। Get something in = बुझ्नु She talks so fast that it is hard for to get the words in तिनी त्यति छिटो बोल्छिन कि मलाई शब्दहरू बुझ्नै गाह्रो हुन्छ। Get in = दिनु Everyday I get in an hour's gardening हरेक दिन एक घण्टा म बगैँचाको लागि दिन्छु।

सुडोकु-अंक १५४

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

अंक १५३ को नतिजा

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

शब्दचित्रमा डाक्टर त्रिविक्रम भट्टराई



Name: Tribikram Bhattarai
Birthplace: Kathmandu, Nepal
Date of Birth: 12 Oct. 1956
Citizenship: Nepalese

Academic qualifications:
 1971 School Leaving Certificate (SLC) from SLC examination Board, Kathmandu, Nepal.
 1971-1973 Study at the Tribhuvan University, Kathmandu, Nepal. Examination: I. Sc. (Intermediate of Science).
 1973-1975 Study at the Tribhuvan University, Kathmandu. Examination: Diploma in Science (equivalent to B.Sc.).
 1976-1979 Study at the Tribhuvan University, Kathmandu. Examination: Degree in Science (equivalent to M.Sc.)
 1987-1989 Study with examinations at the University of Hohenheim, Stuttgart, Germany under the fellowship of German Academic Exchange Service (DAAD).

1989-1992 Dissertation at the Institute of Plant Physiology of University of Hohenheim, Stuttgart, Germany under the supervision of Prof. Dr. Dieter Hess ended with examination *Dr. rer. nat.* (Doctor of Natural Science). Title of the Dissertation "Yield responses of Nepalese spring wheat (*Triticum aestivum* L.) cultivars to inoculation with *Azospirillum* of Nepalese origin". The research work was done under the fellowship of German Academic Exchange Service (DAAD).

2002/2003 Under the Post-doctoral Research fellowship of Alexander von Humboldt Foundation, Germany worked Feb. 2002 to April 2003 in the laboratory of Prof. Erwin Beck, Institute of Plant Physiology, University of Bayreuth, Germany. The title of research work "Improvement of drought resistance in chickpea (*Cicer arietinum* L.) through increasing the expression of dehydrin genes." During the period a cDNA bank of a drought resistance wild variety of chickpea was established and a dehydrin gene responsible for drought resistance was isolated. The nucleotide sequence of cDNA and amino acid sequence of protein formed by the gene was sequenced. The cDNA was cloned in vector plasmids. The functional analysis of the gene was carried out.

Experiences: Teaching

1975/76 Science Teacher at the Shree R. R. L. High School. Baneshwar, Nepal.
 1979-2002 Worked as a Lecturer of Botany at the Tribhuvan University, Nepal.
 2003-2011 Associate Prof. (Reader) of Botany at the Tribhuvan University, Nepal
 2008-2012 Head, Central Department of Biotechnology, Tribhuvan University. As First HOD of the department established the department and M.Sc. and Ph.D programs in biotechnology was started from 2009.
 Since 2009 Academician Nepal Academy of Science and Technology (NAST)
 Since 2012 Prof of Plant Biotechnology, Tribhuvan University, Nepal
 Since 2017 Academic Ambassador of Humboldt Foundation to Nepal
 2018 Retired from Tribhuvan University

Research Reports

1982-1983 Completed a research project entitled "Seasonal influences in the nutritive content of grassland and some fodder plants of Kathmandu Valley." Financed by National Council for Science and Technology (NCST), HMG, Nepal. Report submitted to NCST.
 1983 Completed a research project entitled "Influences of soil nutrients in the nutritive content of three major fodder trees of Kathmandu Valley." Financed by Institute of Science and Technology, Tribhuvan University, Nepal. Report submitted to IOST, TU.
 1994/95 Completed a research project entitled "Anther Culture of Nepalese Wheat Germplasm". Financed by Research Division, Tribhuvan University, Kathmandu. Report submitted to Research Division, TU.
 2003 Completed a research project entitled "Assessment of virus infection in potato cultivars MS 42.3 and local Red round varieties cultivated in Sankhu of Kathmandu and production of virus free prebasic seed tubers from meristem culture" Financed by Institute of Science and Technology, Tribhuvan University. Report submitted to IOST, TU.
 2005 Completed a research project entitled "Ethno-botany and Taxonomy of *Aconitum* Spp used in Ayurvedic and Tibetan traditional medicine". Financed by University Grant Commission, HMG, Nepal.
 2006 Completed a research project entitled "Regeneration of some Nepalese Spring Wheat Cultivars via Somatic Embryogenesis of immature embryo derived calli." Financed by Nepal Academy of Science and Technology.
 2013-2015 A research Project on Title "Role of Carbon Catabolite Repression (CCR) Negative Saccharomyces Cerevisiae, Expressing Xylose Transporter and Xylose Isomerase for Efficient Multiple Sugar Metabolism" Grant No. **11-218 RG/BIO/AS-G-UNESCO** Financed by the Academy of Sciences for Developing World (TWAS).
 2013/2014 A research Project on Title "Development of recombinant Saccharomyces cerevisiae by expressing xylose transporter and xylose isomerase for efficient multiple sugar metabolism" Grant No. **REN-13-07-PID-1050**. Financed by Renewable Nepal Programme
 2014-2016 A research project on "Dendroecological analyses of moisture conditions and climatically controlled ecosystem responses along an elevation gradient in the central Himalaya (Nepal)" in collaboration with Prof. Dr. Achim Brauning of Department of Geography, University of Erlangen, Germany. The project was financed by German ministry of education and research.

Research experiences

1992 Worked as co-worker during Jan. 1992 to July 1992 in a project to obtain transgenic wheat plant with Cinamool Alcohol Dehydrogenase gene from tobacco through pollen transformation under Prof. Dr. D. Hess, Institute of Plant Physiology, University of Hohenheim, Stuttgart, Germany.
 1996 Worked, during 19. June to 10 September, in a project to get transgenic wheat in the laboratory of Prof. D. Hess Germany. The work was to construct a transfer plasmid with a fungus resistance gene, gene for stilben synthase, and selectable marker Bar gene. The embryogenic callus developed from immature embryos of wheat was transformed by means of particle bombardment. The stay in Germany was financed by German Academic Exchange Service (DAAD)
 1998 Worked as guest Professor in University of Ulm, Germany, during 3.10.1998 to 31.10.1998.
 2000 On the fellowship of DAAD visited Institute for Plant Physiology and Plant Biotechnology, the laboratory of Prof. Hess, University of Hohenheim During May 5 to July 30, 2000. During this Research and Study visit I worked on the development of transgenic *Petunia* by in vitro pipette pollination of genetically transferred pollen. During this work the techniques learnt were PCR, Particle bombardment and in vitro pipette pollination
 2004 In the invitation of Prof. Dr. Erwin Beck, Institute of Plant Physiology, University of Bayreuth worked in his laboratory from 1st May to 30th July 2004. The research works performed were on the characterization of the Dehydrin gene from chickpea.
 2005 In the invitation of Prof. Dr. Erwin Beck, Institute of Plant Physiology, University of Bayreuth worked in his laboratory from 1st June to 30th July 2005. In this period experiments were conducted to isolate the promoter of Dehydrin gene of *Cicer pinnatifidum*. The stay was financially supported by German Academic exchange Service (DAAD).
 2006 Under the fellowship of Alexander von Humboldt Foundation, Germany visited the laboratory of Prof. Dr. Erwin Beck, Institute of Plant Physiology, University of Bayreuth and worked in his laboratory from 1st May to 30th July 2006. In this period experiments were conducted to characterize the promoter of Dehydrin gene of *Cicer pinnatifidum*.
 2008 Under the fellowship of NAST-INSIA program Academic visit to Indian Universities and research Institutions (university of Hyderabad, Center for Cell and Molecular Biology CMB and Institute of Life Science Hyderabad; University of Delhi and Jawaharlal Nehru University in Delhi).
 2009 Under the fellowship of Alexander von Humboldt Foundation, Germany visited the laboratory of Prof. Dr. Stephan Clemens, Institute of Plant Physiology, University of Bayreuth and worked in his laboratory from 1st September to 30th November 2009. In this period experiments were conducted to analysis two promoters Zip 4 and NAS 2 of *Arabidopsis thaliana* and *A. halleri* related to zinc metabolism (Showing Hyperaccumulation in *A. halleri*).
 2012 Visited centre for studies on photosynthesis and Biochemistry (CEFOB) Rosario, Argentina from 28th April 2012 to 4th June 2012 under TWAS-UNESCO associateship program

2013 Visited Department of Geography, University of Erlangen, Germany from May 15 to August 15, 2013 and worked in a project for climate change study by dendrochronological data of Nepal/Tibet Himalaya. Supported by German Academic Exchange Service. Worked with Prof. Dr. Achim Brauning.
 2016 Visited Department of Plant Biochemistry, Ruhr University of Bochum, Germany from June 15 to September 14, 2016 and worked in a project on Stress response of cyanobacteria. Financed by Huboldt Foundation. Worked with Prof. Dr Matthias Roegner

2017 Visited laboratories of Prof. Dr. Achim Brauning Department of Geography, University of Erlangen, Germany from June 18 to July 10, 2017 and worked in the conclusion of a research project on "Dendroecological analyses of moisture conditions and climatically controlled ecosystem responses along an elevation gradient in the central Himalaya (Nepal) financed by Federal Ministry of Education and Research, Germany."

Training

1982 Participated in a Seminar cum Workshop on surveying held from 27 June to 1st August 1982, organized by Institute of Science and Technology Tribhuvan University, Nepal.
 1992 Worked in Reinhold Hummel GbR Erdbeerzuchtbetrieb Gewebekulturelabor from July 20 to October 20, 1992 to learn about the working of a commercial tissue culture laboratory and was mainly involved in routine tissue culture production of Strawberry plants: excision of meristem, multiplication and rooting.
 1993 Participated in the International Advance Course on Photosynthesis and Algal Biotechnology organized jointly by the Algal Biotechnology Laboratory, the Jacob Blaustein Institute for Desert Research, Sede-Boker Campus and Ministry of Foreign Affairs, Israel, May 9 to June 20, 1993.
 2001 Participated in the tissue culture workshop (October 15 to 26) held in Republic of China, Taiwan organized jointly by Asian Productivity Organization, Agriculture Research Centre, Taichung, Taiwan and Ministry of Agriculture, Taiwan

Others

1977/78 Served as National Development Service Volunteer, for one year in a remote village of Dolpa District, Nepal.
 2000 Executive member of Nepal Botanical Society
 Since 2010 General Secretary of Nepal Biotechnology Association
 Since 2017 Ambassador Scientist of Humboldt Foundation, Germany for Nepal

Thesis guide/Ph.D Thesis

Deepak Raj Pant: Transformation of Nepalese cultivars of spring wheat with knotted1 gene and increase in productivity by delaying senescence of flag leaves (Central Department of Botany, IOST, TU, 2010)

M.Sc. Thesis

1. **Chandra Kanta Subedi:** Effect of Gibberlic acid on reserve food mobilization of maize (*Zea mays* L. Var Arun 2) endosperm during germination (Central Department of Botany, IOST, TU, 1999)
 2. **Bhuban Prasad Upreti:** Effect of Kinetin on mobilization stored Food in maize (*Zea mays* L. Var Arun 2) endosperm during germination (Central Department of Botany, IOST, TU, 1999)

3. **Sumana Pradhan:** Documentation and biochemical analysis of some fodder plant used by yaks (*Bos grunniens*) and Blue sheep (*Pseudois nayau*) in Kanchenjunga conservation area, Nepal (Central Department of Botany, IOST, TU, 2003)
 4. **Birendra Malla:** Nutritional value of fodder trees cultivated by farmers in farmland of Pakhapani VDC, Parbat District (Central Department of Botany, IOST, TU, 2006)
 5. **Sita Koiral:** Genetic diversity of potato (*Solanum tuberosum* L.) assessed by microsatellite (SSR) Markers (Central Department of Botany, IOST, TU, 2010) April
 6. **Jagat Krishna Chhipi Shrestha:** Genetic diversity of *Swertia Chirayata* (roxb. Ex Flem) Karst populations of Nepal using polymerase chain reaction based Random Amplified Polymorphic DNA(RAPD-PCR) technique ((Central Department of Biotechnology, IOST, TU, 2012) 11th March

7. **Bhim Prakash Khatri:** Production Purification and characterization of Pectinase Produced by *Aspergillus niger* isolated from Manaslu conservation Area-MCA (Central Department of Biotechnology, IOST, TU, 2012) 10th April
 8. **Noureen Khaliq:** Micropropagation of *Anoectochilus formosanus* by tissue culture technique. (Central Department of Botany, IOST, TU, 2012) May
 9. **Sagar Baral:** Effect of Drought Stress in different Cultivars of Tomato (Central Department of Botany, IOST, TU, 2012) May

10. **Nisha Gaudi:** Evaluation of antibacterial and antioxidant properties of some medicinal plant. (Central Department of Botany, IOST, TU, 2012) May
 11. **Sujina Mali:** Development of efficient *E.coli* host strain for expression of functionally active human cytochrome P450 2A6 by endogenous increased biosynthesis of 5-Aminolevulinic acid (ALA) (Central Department of Biotechnology, IOST, TU, 2012) 10th June

12. **Bishnu Joshi:** Pretreatment of lignocellulosic biomass: Fermentable sugar content in weeds native to Nepal for the bio-ethanol production. (Central Department of Biotechnology, IOST, TU, 2012) 19th July
 13. **Padam Sekhar Bhatt:** Effect of heavy metal and salt on growth and ALDH expression in tomato. (Central Department of Biotechnology, IOST, TU, 2012)

14. **Raju Pandey:** Aldehyde dehydrogenase expression in earthworm as a biomarker to monitor soil contamination by heavy metal. (Central Department of Biotechnology, IOST, TU, 2013)

15. **Nabin Munakarmi:** Genetic diversity assessment of Citrus spp of Nepal using PCR based Molecular marker techniques.(2013)
 16. **Surendra Neupane:** Genetic diversity assessment, DNA bar coding and phylogenetic analysis of *Swertia chirayita* (roxb. Ex Fleming) Karsten of Nepal. (2013)

17. **Usha Adhikari:** Phytochemical analysis and investigation of antioxidant, antimicrobial properties of six medicinal plants of Nepal (December 2013)
 18. **Rajesh Lamichane:** (2014)
 19. **Gaurab Chandra Gyanwali:** Assessment of genetic diversity, DNA bar coding and chemical analysis of *Neopicrorhiza scopolariiflora* (Pennell) Hong of Nepal. (April 2014)

20. **Priti Regmi:** Enhancement of xylose transport in *Saccharomyces cerevisiae* by transformation of GXF1, a xylose transporter gene from *Candida intermedia* (August 2014)
 21. **Nirman Nepal:** Transformation of Glucose xylose transporter GXSI in *Saccharomyces cerevisiae* for xylose transportation (September 2014).

22. **Sujan Biswakarma:** Heterologous Expression of Laccase Gene of *Ganoderma lucidum* in *Saccharomyces cerevisiae* for Degradation of Lignocellulosic Biomass (June 2017)
 23. **Sandes Maharjan:** (Heterologous expression of xylose isomerase from Clostridium phytofermentans in Saccharomyces cerevisiae for single step conversion of xylose into xylulose and enhance ethanol production May 2018)

Publications: Research articles:

1. Bhandari, H.R., Shrestha, P and Bhattarai, T (1982) Nutritive content in leaves of ten plants used as green manure. J. Inst. Sc. Tech. (Nepal) 5: 57-62.
 2. Bhattarai, T. and Sitaula, S (1983) Effects of pH and NPK content of soil on NPK content of three fodder trees of Kathmandu Valley. J. Inst. Sc. Tech (Nepal). 6: 27-34.
 3. Bajracharya, D., Bhattarai, T., Dhakal, M.R., Mandal, T.N., Sharma, M.R., Sitaula, S. and Vimal, B.K. (1985) Some feed values for fodder plants from Nepal. Angew. Botanik (Germany) 59: 357-365
 4. Bhattarai, T., Bhandari, H. and Shrestha, P. (1989) Host ranges of *Cuscuta reflexa* Roxb. in the Kathmandu Valley, Nepal. J. Plant Protection (Australia) 4(2): 78-80.
 5. Bhattarai, T. and Hess, D. (1993) Yield responses of Nepalese spring wheat (*Triticum aestivum* L.) cultivars to the inoculation with *Azospirillum* spp of Nepalese origin. Plant Soil. 151: 67-76.
 6. Bhattarai, T. and Hess, D. (1997) Yield responses of traditional wheat cultivar inoculated with local isolate of *Azospirillum* spp. Proceedings of 11th National Conference on Science and Technology June 8 to 11, 1994, Organized by Royal Nepal Academy of Science and Technology (RONAST) Kathmandu, Nepal. pp. 290-299
 7. Bhattarai, T. and Hess, D. (1998) Growth and yield responses of a Nepalese spring wheat cultivar to inoculation with Nepalese *Azospirillum* Spp at various levels of Nitrogen fertilization. Biol.Fertl.Soil. 26:72-77.
 8. Manandhar, R. and Bhattarai, T. (1998) Distribution of Bamboo in Kathmandu valley. Banko Jankari (Nepal) 8:19-23.
 9. Bhattarai, T. (1998) *Azospirillum* wheat association. In Biotechnology and Biodiversity in Agriculture/Forestry. Prasad, B.N. (Editor) 121-137. Science Publication, USA

10. Bhattarai, T. Subba, D. and Subba, R. (1999) Nutritional value of some edible lichens of east Nepal. J.Appl.Bot. (Angewandte Botanik) 73: 11-14.
 11. Bhattarai, T. Subba, D. and Subba, R. (2000) Yangben the edible lichens of east Nepal and their food value. J. Nat. His. Mus. (Nepal): 19: 1661-168.
 12. Subedi, C.K. and Bhattarai, T. (2003) Effect of Gibberlic acid on reserve food mobilization of maize (*Zea mays* L. var Arun 2) endosperm during germination. Himalayan Journal of Sciences 1(2): 99-102.

13. Subedi, C.K. and Bhattarai, T. (2003) Value of *Aconitum* spp in traditional and Ayurvedic Medicine and anatomy of its Tuber. Botanica Orientalis 3: 98-102.
 14. Bhattarai, T. and Hess, D. (2003) Yield responses of wheat (*Triticum aestivum* L.) cultivars to the inoculation of homologous and non-homologous strains of *Azospirillum*. J. Nep. Biotech. Assoc. 1: 12-16.

15. Bhattarai, T. and Fettig, S (2005) Isolation and characterization of a dehydrin gene from *Cicer pinnatifidum*, a drought resistance wild relative of chickpea. Physiologia Plantarum 123:452-458.
 16. Bhattarai, T. and Hess, D. (2005) Direct gene delivery into isolated microspores of *Petunia hybrida* by microprojectile bombardment. J. Nep. Biotech. Assoc.2: 1-5.
 17. Bhattarai, T. (2005) Phytoalexin: Plant chemicals to fight with diseases. J. Nep. Biotech. Assoc.2: 27-33.
 18. Bhattarai, T. (2005) Allelopathy: the interaction between plants. Nep J of

Science and Tech. 6: 81-89.

19. Pant, D.R., Bhattarai, T and Fettig S. (2005) Regeneration of Nepalese Spring wheat (*Triticum aestivum* L.) from immature embryo derived calli: influence of media and genotype. Nep. J. Plant Sci 1: 74-77.
 20. Beck, E.H, Fettig, S. Knake, C., Hartig, K and Bhattarai, T (2007) Specific and unspecific responses of plants to cold and drought stress J. Biosci 32(2): 501-510.
 21. Pant, D.R. and Bhattarai, T. (2008) Increase in Yield of Crop Plants by genetically controlling the synthesis of cytokinins in leaves during the on set of senescence process. Nep. J. Plant Sci: 2: 97-101
 22. Bhattarai, T., Weber M. and Fettig S. (2008) Agrobacterium-mediated genetic transformation of chickpea using *gfp* as visible marker. Nep. J. Plant Sci: 2: 1-6
 23. Pant, D.R., Bhattarai T., Beck, E and Fettig, S (2009) Genetic transformation of Nepalese wheat (*Triticum aestivum*L.) cultivars with ipt gene under the regulation of a senescence induced promoter from maize. Pak. J. Biol. Sci., 12(2):101-109
 24. Ranjit, M and Bhattarai, T (2009) Prospect of Biotechnology research and innovation for Development of Nepal. Proceeding of the fifth National conference on Science and Technology, Nov. 10-12, 2008 organized by Nepal Academy of Science and Technology: 154-169.

25. Bhattarai, T., Ranjit, S and Ranjit, M (2012) Production of virus free pre-basic seed tubers from meristem culture of two potato cultivars: MS 42.3 and Local Red Round, cultivated in Kathmandu valley JIOST: 131-142.
 26. Chhipi Shrestha, J. K., Bhattarai, T., Sijapati, J., Rana, N., Maharjan I, J., Rawal D. S., Raskoti B. B., Shrestha S. (2013) Assessment of Genetic Diversity in Nepalese Populations of *Swertia chirayita* (Roxb. Ex Fleming) H. Karst Using RAPD-PCR Technique. American Journal of Plant Sciences, 4: 1617-1628

27. Pant, Deepak R. and Bhattarai, Tribikram (2013) Optimization of callus induction from immature embryos in two Nepalese Spring wheat cultivars: Effects of MS macro nutrients, sugar and 2,4-Dichlorophenoxy acetic acid concentration. J. Nep Biotech Assoc. 3: 20-25
 28. Jarina Joshi, Rejeena Shrestha, Rrojina Manandhar, Krishna Manandhar, L. Shreerama, Tribikram Bhattarai (2014). "Improvement of ethanol production by electrochemical redox combination of yeast cells" International Journal of Biological Sciences and Applications, American Association of Science and Technology, 1(3), PP 44-51. (<http://www.aascit.org/journal/ijbsa>)

29. Jarina Joshi, Rejeena Shrestha, Rrojina Manandhar, Dinita Sharma, Krishna Manandhar, Lakshmaiah Sreerama, Doo Hyun Park, Tribikram Bhattarai (2014) Optimization of External Potential for Ethanol Production by yeasts in electrochemical Cell. *Rentech Symposium Conpendium, Volume 4, September 2014 pp 44-46*

30. Ganga P Kharel, Dhan B Karki and Tribikram Bhattarai (2014) Brewing potential of Nepalese finger millet malt Proceeding Food conference 2014, Kathmandu Nepal.
 31. Bhim Prakash Khatri, Tribikram Bhattarai, Sangita Shrestha and Jyoti Maharjan (2015) Alkaline thermostable pectinase enzyme from *Aspergillus niger* strain MCAS2 isolated from Manaslu Conservation Area, Gorkha, Nepal. *SpringerPlus* (2015) 4:488.

32. Dinita Sharma, Bishnu Joshi, Megh Raj Bhatt, Jarina Joshi, Rajani Malla, Tribikram Bhattarai, Lakshmaiah Sreerama (2015) Isolation of cellulolytic organisms from gut contents of termites native to Nepal and their utility in saccharification and fermentation of lignocellulosic biomass. *Journal of Biomass to Biofuel* Volume 2, 11-20.

33. Panday R, Bhatt P Sr, Bhattarai T, Shakya K and Sreerama L (2016) Aldehyde dehydrogenase expression in *Metaphire posthuma* as a bioindicator to monitor heavy metal pollution in soil. *BMC Res Notes* (2016) 9:491
 34. J.Joshi, R Shrestha, K Manandhar, L Sreerama, T Bhattarai (2017) Production of Ethanol in Electrochemical Cell Using Saccharomyces Cerevisiae and Wickerhamomyces Anomalous As Counter Microbes Meeting Abstracts, 1071-71

35. Neupane, Surendra , Sijapati, Jaishree , Bhattarai, Tribikram Shrestha, Sangita (2017) Genetic diversity in Nepalese population of *Swertia chirayita* (Roxb. Ex Fleming) H. Karst based on intersimple sequence repeats (ISSR) markers. Afr. J. Biotechnol. 16(16), 895-907

36. Baidya Nath Jha, Mitesh Shrestha, Durga Prasad Pandey, Tribikram Bhattarai, Hari Datta Bhattarai and Babita Paudel (2017) Investigation of antioxidant, antimicrobial and toxicity activities of lichens from high altitude regions of Nepal. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 17:282-289
 37. Punam Yadav, Bhagwat Rimal, Jyoti Maharjan, Sujana Shrestha, Lakshmaiah Sreerama, Tribikram Bhattarai (2017) "Physico-Chemical Analysis of Hot Springs of Myagdi District, Nepal for the Balneotherapy and Drinking Purposes". INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED BIOTECHNOLOGY AND RESEARCH 8: 699-709"

38. Punam Yadav, Suresh Korpole, Gandham S Prasad, Girish Sahni, Jyoti Maharjan, Lakshmaiah Sreerama, Tribikram Bhattarai (2018) Morphological, enzymatic screening, and phylogenetic analysis of thermophilic bacilli isolated from five hot springs of Myagdi, Nepal. *Journal of Applied Biology & Biotechnology* Vol. 6(3), pp. 1-8, May, 2018

39. P Yadav, J Maharjan, S Korpole, GS Prasad, G Sahni, T Bhattarai (2018) Production, Purification, and Characterization of Thermostable Alkaline Xylanase from *Anoxybacillus kamchatkensis* NASTPD13. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology* 6, 65

40. Munankarmi, NN, N Rana, T Bhattarai, RL Shrestha, BK Joshi, B Baral, S Shrestha (2018) Characterization of the Genetic Diversity of Acid Lime (*Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle) Cultivars of Eastern Nepal Using Inter-Simple Sequence Repeat Markers. *Plants* (Basel, Switzerland) 7(2):

41. Jarina Joshi, Tribikram Bhattarai and Lakshmaiah Sreerama (2018) Efficient Methods of Pretreatment for the Release of Reducing Sugars from Lignocellulosic Biomass Native to Nepal and Characterization of Pretreated Lignocellulosic Biomass. *International Journal of Advanced Biotechnology and Research* (IJBRT) Vol-9 (3): 9-23.

42. Punam Yadav, Suresh Korpole, Gandham S Prasad, Girish Sahni, Jyoti Maharjan, Lakshmaiah Sreerama, Tribikram Bhattarai (2018) Morphological, enzymatic screening, and phylogenetic analysis of thermophilic bacilli isolated from five hot springs of Myagdi, Nepal. *Journal of Applied Biology & Biotechnology* Vol. 6(3), pp. 1-8, May, 2018.

43. P Yadav, J Maharjan, S Korpole, GS Prasad, G Sahni, T Bhattarai (2018) Production, Purification, and Characterization of Thermostable Alkaline Xylanase from *Anoxybacillus kamchatkensis* NASTPD13. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology* 6, 65

44. Munankarmi, NN, N Rana, T Bhattarai, RL Shrestha, BK Joshi, B Baral, S Shrestha (2018) Plants (Basel, Switzerland) 7(2):

45. Jarina Joshi, Tribikram Bhattarai and Lakshmaiah Sreerama (2018) Efficient Methods of Pretreatment for the Release of Reducing Sugars from Lignocellulosic Biomass Native to Nepal and Characterization of Pretreated Lignocellulosic Biomass. *International Journal of Advanced Biotechnology and Research* (IJBRT) Vol-9 (3): 9-23.

46. Currently Used Microbes and Advantages of Using Genetically Modified Microbes for Ethanol Production. In *Bioethanol Production from Food Crops*. Eds. Ramesh C. Ray and S. Ramachandran Pages 293-316. Elsevier

Books:
 1. Bhattarai, T. "Yield responses of Nepalese spring wheat (*Triticum aestivum* L.) cultivars to inoculation with *Azospirillum* of Nepalese origin" Publisher: Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD), 1992.

2. Bhattarai, T. 'Experimental Plant Biochemistry and Plant Biotechnology (Tissue Culture)' Publisher: Bhubidipuran Prakashan Kathmandu Nepal, 2000

3. Gupta, VNG and Bhattarai, T. *Teaching Manual for Plant Biochemistry and plant Biotechnology (Bot. 331 and Bot 332 for B.Sc. Third year)*. Curriculum Development Centre, Triuvan University. 2000

4. Bhattarai, T. and Pant D. 'Practical Botany' Publisher: Bhubidipuran Prakashan Kathmandu Nepal, 2004

5. Bhattarai, T. and Chandra Kiran Shrestha (2006) *Annotated Bibliography on Traditional System of Medicine*. Resource Centre for Primary Health Care, Kathmandu.

6. Bhattarai, T. (2007). *Plant Physiology*. Publisher: Bhubidipuran Prakashan Kathmandu Nepal.
 7. Bhuju, Dinesh R; Bhattarai, Tribikram, Subedi, Indra Prashad and Tiwari, Achyut (2009) *A class Book of Higher Secondary Biology Class XI Hajur Ko Prakashan*

8. Bhuju, Dinesh R; Bhattarai, Tribikram, Pokhrel, Rohit K; Subedi, Indra Prashad and Tiwari, Achyut (2009) *A class Book of Higher Secondary Biology Class XII. Hajur Ko Prakashan*

Popular articles
 1. "Herbicides and weed control- Impact on Agriculture" The Rising Nepal March 2, 1984.
 2. "Lichens: An Amazing Plant" The Rising Nepal May 10, 1985.
 3. "Amaranth: A Crop With A Bright Future" The Rising Nepal September 13, 1985.
 4. "Casuarina: A Remarkable Tree" The Rising Nepal May 16, 1986.
 5. "Bambusaesuser in Nepal" (Bamboo Houses in Nepal). Bambusbrief 3, September 1998 (a publication of European bamboo Society)

6. "Tissue Culture and Plant Breeding" NBA Newsletter April 2004
 7. Bhattarai, T. (2008) Biotechnology: the technology of 21st Century. TU Special Bulletin 87-93

8. जिविकम भट्टराई (२०१०) शीतक शक्ति र नेपालमा बाक्लो जवानTU Special Bulletin 56-61
 9. Bhattarai T. (2015)

Fields of Interest:
 1. Botany
 2. Biotechnology
 3. Plant-Biotechnology
 4. Metabolic engineering of *Saccharomyces* for bioethanol production
 5. Biological Nitrogen Fixation
 6. High altitude plants

Language command
 Nepali, English, German, Hindi.

