कीर्तिपुरको चित्रण

काठमाण्डौं जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८

कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ६ अंक ३० (संयुक्तांक २८४) ने. सं. ११३७ सिल्लागा एकादशी बुधवाः २०७३ फागुण ११ गते बुधवार (Feb 22, 2017) मूल्य रु.१०/- पृष्ठ १२

'व्यावसायिक पत्रकारिता गर्ने व्यक्तिसँग न्यूनतम शैक्षिक योग्यता हुनुपर्दछ'

पुष्कर माथेमा,
वरिष्ठ पत्रकार

नेपाली पत्रकारिताको इतिहासले शताब्दी लामो फड्को पार गरिसकेको छ । विगतका पत्रकारितामा जे जस्ता कमी कमजोरी रहे पनि मानव अधिकारका रूपमा रहेको सूचनाको हकमार्फत पारदर्शिता र विधिको शासन, सामाजिक रूपान्तरणसहितको नयाँनेपाल निर्माणार्थ आवश्यक लोकतन्त्र बहालीका लागि नेपाली पत्रकारिताको योगदानलाई कम मानेमा यसप्रति अन्याय हुनेछ । पत्रकारिताका यी तथ्यगत सवलता भईकन पनि पत्रकारिताको मर्म र धर्म विपरित गरिने गलत र भ्रामक अभ्यासले निम्त्याइरहेको र निम्त्याउन सक्ने समस्याप्रति सचेत बनाउन र पत्रकारितालाई विवेकसम्मत तथा विश्वसनीय बनाउनकै लागि पनि पत्रकारको न्यूनतम योग्यता हुनै पर्ने ठहर गरी प्रेस काउन्सिल नेपालले केही समयदेखि पत्रकारको न्यूनतम योग्यताका लागु गराउन प्रेस काउन्सिल ऐन-२०४८ को दफा १८ बमोजिम पत्रकार आचारसंहिता परीक्षण तथा अभिलेखीकरण विनियमावली-२०७३ अन्तर्गत पत्रकार आचारसंहिता योग्यता परीक्षणको व्यवस्था गरी यसका लागि आवश्यक प्रक्रियाको थालनी गरेको छ । नेपाल पत्रकार महासङ्घलगायत पत्रकार अधिकारकर्मी संघसंस्थाहरू तथा पत्रकारहरूबीच भने पत्रकारका लागि योग्यता परीक्षा आवश्यक छ वा छैन भन्ने विषयमा व्यापक बहस चलिरहेको छ । यस अवस्थामा वास्तवमा पत्रकारका लागि योग्यता परीक्षा किन आवश्यक छ र यसले पत्रकार तथा पत्रकारिता क्षेत्रमा पार्ने प्रभाव बिषय के के हुन सक्दछन् भन्ने बारे गोरखापत्र दैनिकका निवर्तमान प्रधान सम्पादक पुष्कर माथेमासँग मीरा राजभण्डारी अमात्यले गरेको कुराकानी ।

पत्रकारको योग्यता परीक्षा लिइने विषय अहिले नेपाली पत्रकारिताको बजारमा व्यापक बहस र छलफलको विषय बनिरहेको छ । किन आवश्यक छ पत्रकारका लागि योग्यता परीक्षा ?

–वास्तवमा पत्रकारिता लोकतन्त्रको आधार स्तम्भ हो । सूचना सम्प्रेषण कार्यलाई सन्तुलित र मर्यादित बनाउन नसकेमा यसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । समाचार र विचारलाई विश्वसनीय, तथ्यपरक र सन्तुलित बनाउनमा पत्रकारको शैक्षिक एवं व्यावहारिक अनुभव तथा ज्ञानले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिरहेको हुन्छ ।

पत्रकारको शैक्षिक योग्यता उसको लेखन र प्रस्तुतिमा प्रतिविम्बित भइरहेको हुन्छ । यस अर्थमा व्यावसायिक पत्रकारिता गर्ने व्यक्तिसँग न्यूनतम शैक्षिक योग्यता हुनुपर्दछ । यसका अतिरिक्त यस व्यवसायमा प्रवेशका लागि योग्यता परीक्षा उत्तीर्ण हुनुपर्ने व्यवस्था भएमा त व्यावसायिक पत्रकारिताको गुणस्तर उकास्नमा सुनमा सुगन्धको काम गर्नेछ । प्रेस काउन्सिलले पत्रकारका लागि योग्यता परीक्षाको व्यवस्थाका लागि अपनाएको सक्रियता अत्यन्त सराहनीय छ र पत्रकारिता जगतले यसलाई सकारात्मक रूपमा लिन आवश्यक छ ।

आचारसंहितामा योग्यता परीक्षा उत्तीर्ण गर्दैमा पत्रकारिता मर्यादित हुन्छ भन्ने ग्यारेन्टी छ र ?

अहिले प्रेस काउन्सिलले पत्रकार आचारसंहिता योग्यता परीक्षणकालागि परीक्षाको पाठ्यक्रम विनियमावलीमार्फत निर्धारण गरेको छ । सरसर्ती हेर्दा सो पाठ्यक्रम पत्रकारितासम्बन्धी विस्तृत ज्ञान र यसका मर्यादा र धर्मबारे परीक्षण गर्नका लागि पर्याप्त छ ।

अर्कोतर्फ न्यूनतम शैक्षिक योग्यताका रूपमा प्रमाणपत्र तह वा सो सरहको व्यवस्था भएबाट यो विनियम लागू भई कार्यान्वयनमा आउन सकेमा निश्चय नै शैक्षिक योग्यता पुगेका र पत्रकारिताको विस्तृत अध्ययनपश्चात योग्यता परीक्षा उत्तीर्ण गरेका पत्रकारबाट धेरै हदसम्म मर्यादित पत्रकारिता हुनेछ । केही अपवाद त जुनसुकै नीतिको पनि हुन्छ नि !

तर यो परीक्षाप्रति वौद्धिक क्षेत्र र यस क्षेत्रका अधिकारकर्मीले समेत विरोध गरिरहेका छन् । अर्कोतर्फ नागरिक पत्रकारिताका कुराले उचाइ लिइरहेको अवस्थामा पत्रकारका लागि योग्यता परीक्षा अनावश्यक हो भन्ने पनि सुन्नमा आइरहेको छ । किन विरोध भइरहेको होला ?

–हो, पत्रकारको योग्यता परीक्षाका विषयमा पत्रकार महासङ्घलगायत अधिकारकर्मीहरूबाट विरोध भइरहेको छ । संविधानमै पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रताको प्रत्याभूति भएको अवस्थामा पत्रकारिताको अभ्यास कुनै पनि रूपमा सङ्कुचित वा कुण्ठित नहोस् भन्ने भावनाले यसको पछाडि काम गरेको हुनसक्छ । अथवा योग्यता परीक्षा लिँदा केही सदस्य योग्यताको कमीका कारण महासङ्घको सदस्यताबाट वञ्चित हुन नपरोस् भन्ने भावना पनि हुनसक्छ ।

रह्यो नागरिक पत्रकारिताको कुरा । नागरिक पत्रकारितामा व्यापकता आउनु स्वागतयोग्य कुरा भए पनि यो व्यावसायिक पत्रकारिता भने होइन । हो,आम जनतालाई सूचित गराउनमा यसले आफ्नो क्षेत्रबाट योगदान दिन थालेको छ तर नागरिक पत्रकारितामार्फत सामाजिक सञ्जालमा प्रवाह भएका सूचनाको आधिकारिकता, तथ्यपरकता तथा विश्वसनीयता प्रश्नचिन्हको घेराबाट मुक्त हुन सकेका छैनन् । नागरिक पत्रकारिता सामान्यतया व्यक्तिगत सौँख वा अभिरुचिका कारण गरिने र यसको अभ्यासका क्रममा गुणस्तरीयताको प्रत्याभूतिका लागि कुनै हस्तक्षेप नहुने भएकोले यस्तो अवस्था आएको हो ।

वास्तवमा पत्रकारले पाउने लाइसेन्सले पत्रकारितालाई व्यावसायिक बनाउँछ । एउटा व्यावसायिक र गुणस्तरयुक्त पत्रकारले दिने सेवा पनि गुणस्तरयुक्त र व्यावसायिक हुन्छ । पत्रकारिता जस्तो संवेदनशील क्षेत्रमा योग्य पत्रकारहरूको मात्र प्रवेशका लागि लागू गर्न लागिएको योग्यता परीक्षासम्बन्धी व्यवस्थाप्रति भय र शङ्काको दृष्टि लगाउन आवश्यक छैन ।

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता तथा स्वतन्त्र पत्रकारिताका लागि पैरवी गरिरहेका विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूलेपनि पत्रकारितामाथि राज्य वा कुनै पनि निकायले कुनै पनि किसिमको अङ्कुश लगाउनु हुन्न भन्ने अभिव्यक्ति दिइरहेकाले नेपालमा पनि त्यसको प्रभाव परेको हुन सक्छ । ती अभिव्यक्ति आफैमा लोकतन्त्र, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता तथा प्रेस स्वतन्त्रताको पक्षमा भएकोमा कुनै शङ्का छैन । पत्रकारको योग्यता परीक्षणलाई यससन्दर्भमा जोडेर हेर्न नमिल्ला । स्वतन्त्रता र स्वच्छन्दताबीचको अन्तर बुझे यसबारे स्पष्ट हुन सकिन्छ ।

अब प्रेस काउन्सिलले लिने परीक्षाको मापदण्ड कस्तो हुनुपर्ने देख्नुहुन्छ ?

–काउन्सिलको पाठयक्रममा केही परिमार्जन आवश्यक छ । परीक्षाको मापदण्ड सबैलाई एकै खाले हुँदा न्यायिक हुँदैन । जस्तो, भौगोलिक हिसाबले सूचना प्रविधिमा पहुँच कम भएको क्षेत्रका परीक्षार्थी तथा सुविधासम्पन्न शहरी क्षेत्रका परीक्षार्थीको क्षमता एउटै हुँदैन, तसर्थ दुर्गम क्षेत्रका परीक्षार्थीका लागि ग्रेस मार्कको प्रावधान राखिनुपर्दछ । त्यस्तै नेपाली भाषामा लिइने परीक्षामा नेपाली भाषा मातृभाषा हुने र अन्य भाषिक समुदायका परीक्षार्थीको प्रस्तुतिलाई समान रूपमा मूल्याङ्कन गर्न मिल्दैन ।

त्यसैले नेपाली भाषा मातृभाषा नभएका परीक्षार्थीका लागि पनि ग्रेस मार्कको व्यवस्था गर्न आवश्यक छ । नेपाली भाषामा नभई आ-आफ्ना मातृभाषामा पत्रकारिता गर्ने पत्रकार नेपाली भाषामा दक्ष नभएकै कारण योग्यता परीक्षामा अनुत्तीर्ण हुनुपर्ने अवस्था आएमा सम्बन्धित समुदाय सूचनाको हकबाट वञ्चित हुनसक्छ । यसैगरी दलित, मधेसी, जनजाति तथा महिलालगायत वञ्चितीकरणमा परेका वर्गका लागि पनि उदार मूल्याङ्कनको व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

पत्रकारलाई लाईसेन्स हुँदा र नहुँदाका फाइदा र बेफाइदा के होलान् ?

–पत्रकारिता निकै मर्यादित र संवेदनशील पेशा हो तर केही व्यक्तिको गलत अभ्यासका कारण यसप्रतिको सामाजिक दृष्टिकोण अलि भिन्नै छ । एउटा खराब आलुले सबै आलुलाई खराब गरे जस्तै अवस्था छ पत्रकारिता क्षेत्रमा पनि । यो अवस्था जोसुकै पनि पत्रकार बन्न पाइरहेका कारण नै यस्तो अवस्था रहेको हो ।

योग्यता परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि प्रेस काउन्सिलले दिने लाइसेन्सले पत्रकारलाई पहिचान दिने मात्र नभई डाक्टर, इञ्जिनियर लगायतका अन्य पेशा जस्तै यसले पनि समाजमा व्यावसायिक मान्यता प्राप्त गर्नेछ । त्यस्तै पत्रकारलाई पनि गर्वका साथ आफ्नो पहिचान दिन पनि सजिलो हुनेछ ।

अहिलेको अवस्थामा पत्रकारिता भनेको कुनै पनि ठाउँमा काम नपाएपछि अन्तिममा गरिने पेशा हो भनेर पनि आलोचना गर्ने गरिन्छ । त्यस्तो दृष्टिकोण अन्त्य गराउन र यो पेशाको गरिमा, प्रतिष्ठा र मर्यादा बढाउने वातावरण पत्रकार योग्यता परीक्षा र छनोटले सिर्जना गर्नेछ भन्ने विश्वास पत्रकारहरूले गर्न आवश्यक छ । योग्यता परीक्षाको व्यवस्थाले नेपाली समाजमा आर्थिक, सामाजिक र शैक्षिक कारणले पिछडिएको वर्गलाई भने असर पर्ने देखिन्छ । तसर्थ त्यसो हुन नदिनका लागि उनीहरूका लागि विशेष आरक्षणको व्यवस्था हुन भने आवश्यक छ ।

राज्यले योग्यता परीक्षा लिँदा 'पत्रकारिता स्वतन्त्र हुनुपर्छ' भन्ने मान्यता कुण्ठित हुनेछ भन्ने त्रास नेपाली पत्रकारिताको बजारमा देखिन्छ । यस्तो नहोस् भन्नका लागि कस्तो पहल आवश्यक छ ?

–हो, यो डर देखिएको छ । यस्तो हुन नदिन र राज्यले गर्न सक्ने सबै प्रकारका नियन्त्रणबाट पत्रकारिता पेशालाई जोगाउनका लागि सक्षम, योग्य, अनुभवी र निष्पक्ष विशेषज्ञहरू संलग्न स्वतन्त्र र जिम्मेवार निकायबाट यो परीक्षा सञ्चालन गरिनुपर्दछ ।

यस्तो स्वतन्त्र निकायले पत्रकारितामा योग्यता, क्षमता र अनुभव भएको विवेकशील पत्रकारले अवसर पाउने वातावरण सिर्जना गर्नेछ भने योग्य पत्रकारको छनोटबाट सिङ्गो पत्रकारिता क्षेत्रलाई नै व्यावसायिक र मर्यादित बनाउन सघाउनेछ ।

साभार : सदाबहार.अनलाईन.कम

RARAHIL MEMORIAL SCHOOL
राराहिल मेमोरियल स्कूल
"Be Smart. Be Good."
Kirtipur-11, Kathmandu, ph no.4330121, 4331249 Email: rarahill@mail.com.np, Website: www.rarahill.edu.com.np

ADMISSION OPEN
to
academic Session 2074/2016/17

Salient Features:
Grade teaching classes (Play-way teaching learning approach) at Pre-primary & primary levels.
Homely & natural school environment.
Homely & hygienic hostel facility.
Regular & Special music, dance, art & sport activities, and field trips.
Seperate playground & dining hall for small kids.
Audio Visual teaching & learning classes

Play Group

100% Successful SLC Result with Remarkable Distinction Since 2003

कीर्तिपुरको चित्रण

काठमाण्डौं जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८

कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ६ अंक ३० (संयुक्तांक २८४) ने. सं. ११३७ सिल्लागा एकादशी बुधवा: २०७३ फागुण ११ गते बुधवार (Feb 22, 2017) मूल्य रु.१०/- पृष्ठ १२

तीनवटै पक्षको द्रुत गतिमा आ-आफ्नो तयारी

मधेसी मोर्चाद्वारा आन्दोलन घोषणा, संघीय गठबन्धनले केहि दिनमा घोषणा गर्ने

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

एकै दिनमा लगातार तीन पटक सम्म मन्त्री परिषडको बैठकले आउदो बैशाख ३१ गते स्थानीय तहको निर्वाचन गर्ने घोषणा गरे संगसंगै तीन वटै पक्षले द्रुत गतिमा आ-आफ्नो तयारीमा लागेको छ। निर्वाचन आयोगले चुनावका लागि १ सय २० दिन आवश्यक भनिएतापनि ८२ दिन अधिमात्र सोमवार राती घोषणा गरेको स्थानीय तहको निर्वाचनले नेपालका प्रमुख राजनीतिक दलहरुवीच अझ बढि ब्रुविकरण सुरु भएको छ। सत्तापक्ष माओवादी केन्द्र, सत्ता साझेदारी दल कांग्रेस, प्रमुख प्रतिपक्ष दल एमाले लगायतका विपक्षि दलहरुले चुनाव आ-आफ्नो पक्षमा ल्याउनका लागि कार्यकर्ता परिचालनदेखि विभिन्न बैठक र भेलालाई प्राथमिकता दिन थालेका छन्। बैशाख ३१ गते नै चुनाव हुनुपर्छ भन्ने पक्षहरु जसरी भएपनि यो अवस्थामा चुनाव गर्नुपर्ने र चुनाव बाहेक अरु विषयलाई ध्यान नदिइकन अघि बढ्ने अवस्था सृजना भएको छ।

उता आफूहरुलाई चुनावको पुरा तयारी गर्न १ सय २० दिन आवश्यक भएको बताउदै आएतापनि सरकारले जम्मा ८२ दिन अधिमात्र निर्वाचन गर्ने घोषणा गरेका कारण आवश्यक समय नपुगेकाले अव तिब्र गतिमा दिन रात नभइकन तयारीमा लाग्नुपर्ने अवस्थामा पुगेको छ।

त्यसै गरी संविधान संशोधनको प्रस्ताव परिमार्जन सहित पारित पछि मात्र चुनावमा जानुपर्ने र स्थानीत तहको चुनाव प्रदेशले गर्नुपर्ने कुरा उठाउदै आन्दोलन गर्दै आएका संघीय गठबन्धनले पनि चुनाव विरोधी गतिविधि र भण्डाफोर अभियान संचालन गर्ने कार्यलाई तिब्रता दिने भएको छ। जुन दिनमा स्थानीय तकको चुनाव घोषणा भएको हो सोहि दिन केहि घण्टा पछि नै संघीय गठबन्धनमा आबद्ध भएको संयुक्त लोकतान्त्रिक मधेसी मोर्चाले मसाल जुलुस गर्ने र मधेस बन्द गर्ने समेत घोषणा गरेको अवस्था छ। चुनाव घोषणाको विरोधमा आन्दोलनका कार्यक्रम मधेसी मोर्चाले ल्याएको अवस्थामा संघीय गठबन्धनका संयोजक उपेन्द्र यादव बाहिर रहेका कारण विहिवार भित्र बैठक बसी आन्दोलको कार्यक्रम घोषणा गर्ने तयारीमा लागेको थाहा भएको छ।

‘आन्दोलन कमजोर गर्न संविधान संशोधनको प्रस्तावको एजेण्डा’

स्थानीय तहको निर्वाचन घोषणा संगैसंगै सरकारले संविधान संशोधनको प्रस्तावको बारेमा पनि छलफललाई प्राथमिका दिन थालेको छ। एकातिर स्थानीय तहको चुनाव अर्कोतिर संविधान संशोधनको प्रस्ताव यी दुई विषय दुई ध्रुबका भएतापनि सरकारपाक्षले भने एकै समयमा ल्याएको छ। चुनावको मिति घोषणा संगैसंगै संविधान संशोधनको प्रस्तवाको बारेमा छलफल गर्नका लागि पहलकदमि सरकारले गरेको कुरालाई संघीय गठबन्धनको एक नेताले आन्दोलनलाई कमजोर पार्ने खेल भएको बताउनु भएको छ।

प्रदेश अन्तर्गत मात्रै स्थानीय तहको निर्वाचन गर्नुपर्ने संघीयताको मान्यतालाई सरकाले पुरै उल्लंघन गर्ने अनि एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको प्रस्ताव अनुसार आएको संविधान संशोधनको प्रस्तावलाई छलफलमा ल्याउने भनेको पहिचान, समानता, समानुपातिक समावेशी र भाषिक अधिकार पक्षधरहरुको आन्दोलनलाई कमजोर पर्ने खेल भएको बताएका छन्। अव आफूहरु आन्दोलनमा जाने र जनतालाई प्रमुख दलका प्रमुख नेताहरुले संघीयताविरुद्ध खेलेका भूमिका साथै जातीवादी योजना बनाई पहिचान पक्षधरलाई समाप्त पार्ने योजना अनुसार नै चुनावको मिति घोषणा गरेको कुरालाई जनतालाई बुझाउने र आन्दोलन गर्नु बाहेको विकल्प नभएको समेत बताएका छन्।

कानुनी सल्लाहकार
ज्ञानबहादुर महर्जन
प्रकाशक
नजरराम महर्जन
(९८४१४०१०७७)
सम्पादक
श्रीकृष्ण महर्जन
प्रवन्धक
निरजमान सिंह

व्यवस्थापन
भरत महर्जन
वेभसाइट व्यवस्थापन
राज श्रेष्ठ
प्रेसः शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौं
कार्यालयः निखासी टोलः कीर्तिपुर नपा-३
फोन नं.: ४३३३००७
kirtipur_sandesh@live.com
http://kirtipursandesh.blogspot.com
काठमाण्डौं जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८

सम्पादकीय

चुनाव र ध्रुविकरण

सरकाले स्थानीय तहको चुनाव घोषणा संगसँगै प्रमुख राजनीतिक दलका नेताहरु आ आफ्नै कुरा राख्न र चुनावको पक्ष र विपक्षमा उभिन सुरु गरेको छ। चुनाव प्रजातान्त्रिक अभ्यासको उच्चतम रुप त हो तर घोषणा गरेको चुनाव सफल भएन भने र चुनावलाई जनताले अस्वीकार गरियो भने सरकार असफल हुने अवस्था आउछ। त्यति मात्रै हैन व्यवस्थामा समेत परिवर्तन हुनसक्ने संभावना बढ्दै जान्छ। विगतमा ज्ञानेन्द्र शाहले चुनाव त गऱ्यो पार्टीहरुको आह्वानमा जनताले अस्वीकार गरेपछि गणतन्त्र ल्याउनका लागि ठूलो आधार बन्यो।

अहिले पनि नेपालका आदिवासी जनजाति, मधेसीदेखि उत्पीडित समुदायले आफूहरुको माग पुरा गर्नुपर्ने माग गर्दै आएको र मधेसवादीदेखि जनजातिका राजनीतिक दलहरुले चुनाव घोषणा गरेको विरुद्ध आफूहरु लाग्ने उद्घोष गर्दै आन्दोलनका कार्यक्रम समेत सार्वजनिक गरिसकेको अवस्था छ।

यस्तो अवस्थामा स्थानीय तहको चुनाव घोषणा गर्नु र चुनाव घोषणाकै दिनमा आन्दोलन समेत घोषणा हुनुलाई सकारात्मक सन्देशको रुपमा लिन सकिदैन। यसपालि हुने भनिएको स्थानीय तहको चुनावप्रति प्रश्न समेत उठन थालेको अवस्था छ। अतः यो चुनावको मिति घोषाण गर्नु भनेको सत्तापक्षदेखि प्रमुखप्रतिपक्ष र आन्दोलनरत संघीय गठबन्धनलाई समेतलाई ध्रुविकरण बनाएको छ।

प्रोष्टेट ग्रन्थी आफै जाँच्न डा. दीपक रौनियारको १७ प्रश्न !

डा. दीपक रौनियार, कन्सलटेन्ट युरोलोजिष्ट

प्रोष्टेट ग्लाण्डमा भएको संक्रमण समयमै उपचार भएन भने लामो समयसम्म रहन्छ। त्यसलाई हामी क्रोनिक प्रोष्टाटाइटिस भन्दछौं। त्यसको पनि सहि उपचार भयो भने ठूलो समस्या होइन तर सहि र समयमै उपचार भएन भने संक्रमण बढ्दै गएर क्यान्सर को रुप लिन सक्छ।

पुरुष ग्रन्थी वा प्रजनन् ग्रन्थी समेत भनेर चिनिने प्रोष्टेट ग्लाण्डको समस्या दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ। केही दिन अघि प्रोष्टेट ग्लाण्डमा समस्या र समाधानका उपाय बारेको जानकारी मुलक मेरो लेख नेपाली हेल्थमा प्रकाशित भएपछि यसबारेमा थुप्रै जिज्ञासाहरु प्राप्त भएका छन्।

यसबीचमा नेपालका पूर्वराष्ट्रपति डा रामबरण यादवलाई समेत प्रोष्टेट क्यान्सर भएको खबर सार्वजनिक भयो। यसले प्रोष्टेट प्रतिको जनचासो अझ बढेर गएको पाएको छु। त्यसैले आज मैले तपाईंलाई प्रोष्टेटको बारेमा सजिलो ढंगले बुझाउने कोशिश गर्नेछु। र तपाईंलाई सोध्नेछु १७ प्रश्न। तपाईंलाई सोधिएका प्रश्नको उत्तर खोज्नुहोस र प्रोष्टेटको शंका छ कि छैन् आफूलाई जाँच्नुहोस्।

१७ प्रश्न यसप्रकार छन् :

प्रश्न नं १. के तपाईलाई पिसाव चाँडै चाँडै लाग्छ ?

प्रश्न नं २. तपाईंको पिसावको धारा मोटो छ कि मसिनो छ ?

प्रश्न नं ३. तपाईंको पिसावको धारा एउटै जान्छ कि छरिएर जान्छ ?

प्रश्न न ४. पिसाव पोल्छ कि पोल्दैन ?

प्रश्न नं ५. राती तपाईं पिसाव फेर्न पटक पटक उठनु पर्छ कि पर्दैन ?

प्रश्न नं ६. पिसाव लाग्ने वित्तिकै फेरिहाल्नु पर्छ कि एकछिन रोक्न सकिन्छ ?

प्रश्न नं ७. पिसाव गर्नलाई बल गर्न पर्छ कि पर्दैन ?

प्रश्न नं ८. पिसाव फेरिसकेपछि पिसाव बाँकी रहेजस्तो महसुस हुन्छ कि हुँदैन ?

प्रश्न नं ९. पिसाव लागेको जस्तो हुने तर फेर्न जाँदा कम कम हुने हुन्छ कि हुँदैन ?

प्रश्न नं १०. पिसावको रंग रातो छ कि छैन ?

प्रश्न नं ११. पिसाव गनाउछ कि गनाउदैन ?

प्रश्न नं १२. अण्डकोष दुख्छ कि दुख्दैन ?

प्रश्न नं १३. नाइटोमुनि दुख्छ कि दुख्दैन ?

प्रश्न नं १४.नाइटो देखि अण्डकोषको भाग दुख्छ कि दुख्दैन ?

प्रश्न नं १५. मलद्वार देखि अण्डकोष सम्मको भाग दुख्छ कि दुख्दैन ?

प्रश्न नं १६. बीर्य खस्दा पोल्छ कि पोल्दैन?

प्रश्न नं १७. के तपाईलाई आफ्नो यौन शक्तिमा कमी आएको महसुस हुन थालेको छ ?

यदि यी प्रश्न मध्ये केहीमा आफूलाई शंका लाग्यो भने तपाईं मध्यबानेश्वरमा रहेको एपेक्स कलेजसँगै रहेको लाइफ इन्टरनेशनल क्लिनिक आई थप परामर्स सल्लाह र उपचार समेत लिन सक्नुहुनेछ।

अब गरौं विषय प्रवेश, पुरुषहरुमा प्रजनन् ग्रन्थी हुन्छ। प्रजनन् ग्रन्थीलाई अंग्रेजीमा प्रोष्टेट ग्लाण्ड भनिन्छ। प्रजनन् ग्रन्थी होस या प्रोष्टेट ग्लाण्डमा समस्या आयो भने माथिका १७ प्रश्नमा सोधिए जस्ता लक्षण देखिन सक्छन्। तर सबै देखिन पनि पर्दैन। माथि उल्लेख भएका दुई चारवटा लक्षण देखा पऱ्यो भने पनि प्रोष्टेटको समस्या हो कि भनेर सतर्क हुनुपर्छ।

विदेशमा बस्नेलाई किन बढी समस्या ?

घरपरिवार छोडेर करीब ३० लाख नेपाली युवा बैदेशिक र ोजगारीमा विदेशमा रहेको बताइन्छ। र प्रोष्टेटको समस्या तथा असर तिनै विदेशमा रहेका युवाहरुमा समेत देखिन थालेको छ। पाको उमेरका व्यक्तिमा हुने भनेको यो समस्या पछिल्लो समय ३०(४० बर्षकै उमेरका युवामा समेत देखिन थालेको छ। अझ भनौ प्रोष्टेटको समस्याले गर्दा हुने मुख्य असर यौन दुर्वलता युवामा बढी देखिन थालेको छ।

प्रोष्टेटको काम बीर्य उत्पादन गर्ने हो। बीर्य त्यतिवेला नियमित रुपमा उत्पादन भइरहन्छ जतिवेला खर्च भइरहन्छ। जब बीर्य खर्च हुन छाडछ अर्थात बीर्य स्थिर रुपमा रहन्छ। र त्यसपछि मात्रै समस्या उत्पन्न हुन थाल्छ।

यसलाई यसरी अझ यसरी बुझौं दुईवटा बाल्टीमा भरी भरी पानी राखिएको छ तर एउटामा दिन दिनै पोखिन्छ र नयाँ पानी हालिन्छ तर अर्कोमा पुरानो पानी परिवर्तननै गरिदैन्। अब एक महिना पछि ती दुई बाल्टीका पानी हेरौं , दिनहुँ पानी परिवर्तन गरेको बाल्टीमा सफा हुन्छ। तर पानी परिवर्तन नगरिएको बाल्टीमा लेउ लाग्न थाल्छ। हो त्यस्तै हो बीर्य र प्रोष्टेड ग्लाण्डको सम्वन्ध पनि। जति बीर्य निस्कियो प्रोष्टेटलाई उती नै फाइदा हुन्छ।

कसरी निस्कन्छ बीर्य ?

सामान्य त हप्ताको तीन पटक यौन स्वस्थकर मानिन्छ। त्यसबाहेक हप्ता वा दुई हप्तासम्म शारीरिक सम्पर्क गर्नुलाई पनि नराम्रो मानिहाल्नु पर्दैन तर त्यसपछि पनि भएन भने चाही प्रोष्टेटग्रन्थीको काम अवरुद्ध हुन थाल्छ।

जब महिनौ र बर्षौंसम्म सम्पर्क हुँदैन त्यसपछि ग्लाण्डमा समस्या उत्पन्न हुन थाल्छ। लामो समय बीर्य ननिस्किदा बीर्यको थैलीमा लेदो लाग्न थाल्छ।प्रोष्टेटनजिकैको बीर्यमा जव समस्या हुन्छ त्यो समस्या तत्काल प्रोष्टेडमा सर्न सक्छ। अर्थात प्रोष्टेट ग्लाण्डमा संक्रमण हुन्छ। यदि प्रोष्टेटमा समस्या देखियो भने माथिका १७ वटा लक्षणहरुमध्ये केही न केही लक्षणहरु देखिन थाल्छ।

नेपाली हेल्थ वाट

क्रमशः................

गजल
प्रशान्त डंगोल
टोखा

आशाले बुनेको सपना हराएको छ आज
संगै छैन चैन विपना हराएको छ आज

सामु तिमी नपर्दा आज भोलि मेरो मन
विरक्तिएको त्यो कल्पना हराएको छ आज

आलो विछोडका घाउहरु सम्हाल्दै मनमा
भगवान उभिंदा जपना हराएको छ आज

उपर फ्याउरी मन तिम्रो लहैलहैमा लाग्दा
दुखी 'प्रशान्त' खर्पना हराएको छ आज

तिर्थ यात्राको सूचना

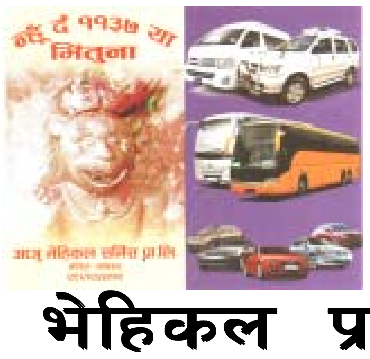
यही आउँदो फागुण २१ गते शनिवार आजु भेहिकल प्रा.लि. लोकतान्त्रिक चोक, नयाँबजार द्वारा लेले मनकामना र पाथीभरा दर्शन गर्न जाने तिर्थयात्राको आयोजना गरिएको छ। उक्त तिर्थयात्रामा जान चाहनु हुने महानुभावहरुले यही फागुण १९ गतेसम्म टिकट बुकिंग गरि आफ्नो सीट सुरक्षित गर्नुहोला।

टिकट दर : रु. ८००/- (रुपैया आठसय मात्र)

हाम्रो सेवाहरु :

–समय बजी

– खाना



आजु भेहिकल प्रा.लि.

लोकतान्त्रिक चोक, नयाँबजार कीर्तिपुर ९८६१९३५९०१, ९८४१४९८९९५

लगानीको नयाँ क्षेत्र

????

सहकारी, संघसंस्था तथा लगानीकर्ताहरुका लागि...............

MUKTINATH INVESTMENT PVT. LTD.

Battisputali-9, Kathmandu, Nepal.(Head Office)
Phone No. 01-4485894 Mobile No: 9801078318
Tanglafat, Kirtipur (Branch)
Email: muktinathinvestment@gmail.com, http://www.www.muktinathinvestment.com

के तपाई मोटोपनबाट चिन्तित हुनु हुन्छ, अब चिन्ता नमान्नुहोस्

LOSE WEIGHT WITHOUT DIET OR EXERCISE

भुइँस्याउ

- ★ सेवनकर्ताको मेटाबलिज्म (पाचनक्रिया) मा तत्काल परिवर्तन हुने ।
- ★ उच्च फाइबरको मात्रा हुने ।
- ★ कोलेस्ट्रोल र मधुमेहलाई सन्तुलनमा राख्ने ।
- ★ शरीरमा जम्मा भएको बोसोलाई शक्तिमा परिवर्तन गर्ने ।
- ★ मोटोपन घटाउनका लागि खानपिनमा सुधार तथा व्यायाम गर्नु नपर्ने ।
- ★ पाचन शक्तिमा सुधार हुने ।
- ★ रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिको क्षमता बृद्धि हुने ।
- ★ प्राकृति रूपमा FOS प्राप्त हुने ।

अन्य विभिन्न प्रकारका फलफुल, बिउ बिजक र बिरुवाहरुको लागि सम्झनुहोस्

धौलागिरी नेचुरल फुड्स एण्ड हर्वस् प्रा. लि.

कीर्तिपुर, ट्याङ्ला काठमाडौं । फोन नं. : ०१-४३३०३०५, ९८५१२१०४६३
dhaulagiriherbs@gmail.com
groundapplenepal dhaulagiriherbs

ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र पाँगाप्रति ज्येष्ठ नागरिकहरुको धारणा

जगतमाया महर्जन
एकल महिला
पाँगा, दथल

तपाईंको छोटकरीमा संक्षिप्त परिचय दिनुहोस

–म जगतमाया महर्जन, मेरो आमा स्व.मैया महर्जन र बुबा स्व.गोपाल महर्जन हुनुहुन्छ। म नगाउँमा जन्मेको हुँ। अर्थात मेरो माईतिघर नगाउँ हो।

–तपाईंको कति वर्षको उमेरमा कोसँग विवाह भएको थियो।

– म १४ वर्षको उमेर हुँदा पाँगा दथलको स्व.मंगलकृष्ण महर्जन (नाती) संग विवाह भएको थियो। त्यतिबेला लोग्ने स्वास्नी भन्ने नै थाहा थिएन। म करीव ६ वर्षसम्म त माइतीमै बसें।

तपाईंको श्रीमानको देहान्त भएको कति वर्ष भयो ?

–पोहोरसालको गथु प्याखँभन्दा १२ वर्ष पहिलेको गथु प्याखँ देखाएको बेला मेरो श्रीमानको निधन भएको थियो। अब कति वर्ष भयो भन्दा १३ वर्ष भयो भन्नुपर्छ।

तपाईं एकल महिला हुनुहुन्छ। तपाईंको बालबच्चा कोही पनि छैन ?

–छैन, मेरो कोखमा बच्चा राख्नै पाएको थिएन। मेरो जीवनको सहारा नै मेरो श्रीमान हो। श्रीमान बित्नु भएपछि म एक्लै भएँ।

तपाई कतिवर्षको हुनुभयो ? अनि अहिले तपाई कहाँ कोसँग बस्नुहुन्छ।

– म अहिले ८० वर्षकी भएँ। पोहोर साल भूकम्पले घर नभत्काएसम्म म दथल घरमै बस्थें। अहिले त्यो घर भत्केकोले म छुगाउँमा भाईको घरमा बस्छु। मेरो आफ्नो छोरी नभए पनि भाईको छोरी सुधाले मलाई हेरिरहेकी छिन। उनकै भरमा छु म।

तपाईं हरेक दिन छुगाउँदेखि पाँगा लाछीसम्म कसरी आउनु हुन्छ ?

–म छुगाउँदेखि यहाँसम्म हरेक दिन पैदलै आउँछु, पैदलै फर्किन्छु।

तपाईं यो ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रमा कहिलेदेखि आउनु भएको ?

–सुरुदेखि नै म आईरहेको छु। कहिं कतै जानु पऱ्यो भनेमात्र हो नत्र म संधै आउँछु। विहान ९ बजे खाना खान्छु। खाना खाएर घरमा एकछिन आराम गर्छु। अनि विस्तारै यहाँ आउँछु। यहाँ आउँदा केन्द्र खुलिसकेको हुन्छ।

तपाईंलाई यहाँ आएर कस्तो महसुस भैरहेको छ ?

– ओहो ! यो ठाउँको बारेमा, यहाँका छोरी बुहारीहरुको बारेमा कति प्रशंसा गरुँ ? हामीजस्ता उमेर पुगेका ज्येष्ठ नागरिकहरुको लागि यो सेवा केन्द्रत स्वर्गजस्तो लाग्छ। स्वर्ग कस्तो छ भनेर कसैले देखेको छैन। स्वर्गमा खानपिनको कमि हुँदैन। मन आनन्द हुन्छ। जे पनि राम्रो मात्र देखिन्छ भन्थ्यो। मेरो लागि त यहाँ पनि त्यस्तै छ। यहाँ विभिन्न उमेर समूहका महिलाहरुसँग भेटघाट हुन्छ। हामीलाई आफ्नो नाम भनेर हाजिर गराउँछ। पहिले आफ्नो नाम नै भन्न आउँदैनथ्यो। डर लाग्थ्यो अब त्यस्तो छैन। अनि ध्यान गर्न लगाउँछ। योग गर्न लगाउँछ। भजन किर्तन गराउनु हुन्छ। १२/१ बजेतिर चिया विस्कुट/कहिले पाउरोटी नास्ता दिनुहुन्छ। ४ बजेतिर खाजा खुवाउनु हुन्छ। खाजा खाएर हामी विस्तारै आ-आफ्नो घर लाग्छु।

यहाँको खाजा या खाना कस्तो लाग्छ तपाईंलाई ?

– यहाँ खाजा या खाना एकदम मिठो छ। यहाँ सबैलाई समान व्यवहार हुन्छ। पेटभरि खान पाइन्छ। हप्तामा एक दुई जनाले हामीलाई भोजन गराउन आउनु हुन्छ। उहाँहरुले पैसा दिनुहुन्छ। यहाँका स्वयंसेवकहरुले नै खाजा या खाना बनाएर खुवाउनु हुन्छ। किनकी यहाँका बहिनीहरुलाई हाम्रो स्वाद थाहा भइसकेको छ। हामीलाई के हुन्छ, के हुँदैन सबै थाहा पाइसक्नु भएको छ। हामी घरमा हुँदा बरु समयमा खाजा खाँदैनथ्यौ होला यहाँ त घडी हेरेर खुवाउनु हुन्छ। घरमा विहान पकाईराखेको खाजा या खाना खानु पर्छ। हरेक दिन दिउँसो खाजा बनाएर खानु सम्भव पनि छैन। यहाँ त तातो तातो मिठो खान पाइन्छ।

यहाँ आएर दिनका दिन खाजा खाएर जानु पर्दा तपाईंलाई कस्तो महसुस हुन्छ ?

– रमाइलो लाग्छ। बरु कहिले कहिं मनमा कुरा खेल्छ। दिनको ८०-९० जनालाई पकाएर खुवाउनु पर्छ, कति गाह्रो भयो होला ? संधैभरि यसरी खुवाउन पैसा कहाँबाट आउँछ ? भनेर मनमा पीर पर्छ। तर यहाँ कोही न कोही हामीलाई खुवाउन आइरहेका छन। सहयोग दिनेहरु पनि आइरहनु भएको छ। ती सहयोग दिन आउनु हुनेहरुलाई हामी भित्री हृदयदेखि नै जय होस भनेर मंगल कामना गर्दछु। उहाँहरुको हरेक काम सफल होस यसरी नै मनमा दयाभाव जागिरहोस भनेर आशिर्वाद दिन्छु।

यस केन्द्रको अक्षयकोष स्थापना गर्ने भनेकोले म पनि आजिवन सदस्य बनेकी छु। मेरो भाई बुहारीले पनि सहयोग गरेको छ।

तपाईंको सन्तान छैन भनेर तपाईंलाई मनमा अपशोच लाग्दैन ?

जवानीमा अलि अलि मन खिन्न हुन्थ्यो। पछि भगवानले नदिएको के गर्ने भनेर मनमा राखें। मेरो सन्तान नभए पनि मेरा आफन्तहरुले मलाई धेरै धेरै माया गरी राखेका छन। पाँगा त:गुथिले पनि मसँग एक पैसा लिएको छैन। सबैकुरामा छुट दिनु भएको छ। अझ म मरेंभनें मेरो लास पनि उठाई दिन्छु भन्नु भएको छ। त्यसैले मलाई कुनै चिन्ता छैन। दुई तीन जना छोरा हुनेहरुको पनि कसैले नहेरेर दु:ख पाइरहेको देखेको छु। कोही आमालाई यहाँ छाडेर आफ्नो परिवार विदेशमा बस्न गएका छोराहरु पनि देखेकै छु। छोरी छोरी भइकन पनि आफ्नो साथमा छैन। त्यसैले सन्तान हुनु र नहुनुमा मलाई कुनै अपशोच छैन। कुनै चिन्ता छैन। बरु यो सेवा केन्द्र बन्द होला कि भन्ने मात्र चिन्ता छ। यो सेवा केन्द्र नभएको भए हामी कहाँ गएर दिन काटुँ जस्तो लाग्छ। त्यसैले म सबैसँग हार्दिक अनुरोध गर्दछु कि जसरी पनि यो सेवा केन्द्र निरन्तर चलिरहोस। यही मेरो कामना छ।

WANTED

1. Skilled Welder (Arc) = 15 Persons
2. Skilled Plumbar = 30 Persons
3. Skilled Mason = 5 Persons
3. Genaral Worker (Helper) = 50 Persons

Contact :
Microtech m & e pvt. Ltd.
00977-1-4000508

Work Station -Kathmandu
Salary of Skilled Person

Starting from 500/ Per Day

Other facilities - As Per duty and hardworking
Mail Id : mande@mos.com.np

सूची दर्ता गर्ने बारेको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७३/११/११

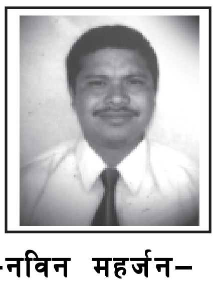
सामुदायिक विकास समाज, नेपालको कार्यालयको लागि चालू आ.व.२०७३/०७४को लागि निम्न कार्यहरु गर्न गराउन सम्बन्धित कार्य गर्न पाउने ईजाजत प्राप्त स्थायी लेखा प्रमाणपत्र र मूल्य अभिबृद्धि कर प्रमाण पत्र प्राप्त ईच्छुक व्यक्ति, फर्म, कम्पनीले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र संस्था दर्ता, आयकर दर्ता र मू.अ.क र व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि सहित तपशिल मध्ये कुन कामको लागि सूचिकृत हुन चाहेको हो, स्पष्ट किटान गरी यस कार्यालयमा निवेदन दिनु हुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

क्र.सं. कामको विवरण
१. कम्प्युटर सर्विस
२. फोटोकपि तथा टाईप पसलहरु
३. प्रिन्टिंग प्रेस सर्विस
४. मेडिया
५. स्टेशनरी
६. इन्टरनेट सेवाहरु
७. टी/रिफ्रेसमेन्ट आदिका लागी रेस्टुरेन्ट, क्याटरिङ सर्भिसहरु तथा आवासका लागी होटलहरु
८. सानिटेशन
९. ईलेक्ट्रिकल इक्विपमेन्ट
१०. सवारी साधन
११. फर्निचर फर्निसिङ्ग समानहरु
१२. युटेस्सिल /इक्विपमेन्ट (किचनका समानहरु)
१३. अस्पताल/ स्वास्थ्य केन्द्र सामाग्रीहरु (डिजिटल वी पी सेट, विरामी जाँच्ने बेड, औषधी भण्डारण गर्ने ऱ्याक, गर्भवती जाँचको लागि चाहिने सामान)
१४ ईलेक्ट्रोनिक समानहरु
१५ कृषि समान तथा औजारहरु
१६ प्लाष्टिक तथा पाल, त्रिपालहरु
१७ मेकानिकल समानहरु (जस्तै पानी तान्ने पम्प, ट्रेक्टर,)
१८ निर्माण लगायतका समानहरु समाग्री (जस्तै वांस, ईनार चक्का, ब्लकहरु)
१९ हार्डवयरका समानहरु

सामुदायीक विकास समाज, नेपाल
की.न.पा. १२, पांगा फोन नं. ०१४३३०४७३
cds.nepal16@gmail.com

Exchange Offer
Online Shoping को लागि
Playstore मा MN Shop App. को व्यस्था
सम्पुर्ण सामानहरुमा वारेन्टी
सस्तो, भरपर्दा र उत्कृष्ट ब्राण्डका सामानहरु
SAMSUNG
ZTE
COLORS
GIONEE
Make Smiles
oppo
Camera Phone
ZOPO
SMARTPHONE
MEIZU
HUAWEI
LAVA
Mobile Nikunja Pvt. Ltd.
Nayabazar, Kirtipur
Mobile
Nikunja Pvt. Ltd.
Head Office:
Kirtipur-17, Kathmandu ☎ : 01-4333257
E-mail: mobilenikunj4333257@gmail.com
Showroom:
Kirtipur-17, Kathmandu
Prayag Pokhari-12, Lalitpur
Kuleshwor-14, Kathmadu
Mahabauddha-5, Mobile House

कान्तिपुर हाफ म्याराथन उपाधी हरि र कान्छी मायाले जित्न सफल



–नविन महर्जन–

गत फागुण ७ गते प्रजातन्त्र दिवसको उपलक्ष्यमा आयोजित सातौं कान्तिपुर हिरो हाफ म्याराथन दौडको उपाधि पुरुष तर्फ हरिकुमार रिमालले जित्न सफल भएको छ।

त्यसैगरी महिला तर्फको उपाधि जित्न चर्चिट ख्यातीप्राप्त कान्छी माया कोजु सफल भएकी छिन । कान्छी माया कोजुले २०६७, २०६९, २०७० र यो २०७३ गरी चौथो पटक सर्वाधिक स्वर्ण पदक हात पार्ने खेलाडी बनेकी छिन। २१ कि.मि को हाफ म्याराथन कान्छी मायाले यो पटक १ घण्टा १९ मिनेट २२ सेकेन्डमा पार गरेकी थिइन ।

पुरुष तर्फ पहिला हुने हरि कुमार रिमालले १ घण्टा ६ मिनेट ४१ सेकेन्डमा पुरा गरी २०६८,२०७१ र अहिले २०७३ मा गरी तेस्रो पल्ट च्याम्पियन भएको थियो ।

हाफ म्याराथनमा च्याम्पियन बनी महिला तथा पुरुष धावकले पदको साथै नगद रु. ५० हजार एवं हिरो ड्यास स्कुटी पनि जित्न सफल भएका छन ।

कान्तिपुर पब्लिकेशनको २४ औं वार्षिकोत्सवका अवसर मा आयोजित हाफ म्याराथन पुरुष तर्फ भारतीय आर्मीका अनिश थापा मगर दोस्रा भएको थियो। उनले उक्त दुरी १ घण्टा ६ मिनेट ४३ सेकेण्डमा पुरा गरेका थिए भने तेस्रो हुने तीर्थ कुमार पुनःले १ घण्टा ७ मिनेट १९ सेकेण्डमा पार गरेका थिए। गत वर्षका विजेता गोपी चन्द्र कार्कीले १ घण्टा ८ मिनेट ४ सकेण्डमा पूरा गरी चौथामा चित्त बुझाउनु पर्‍यो भने शंकर मान थापाले १ घण्टा ८ मिनेट ११ सेकेण्डमा पूरा गरी पाँचौं भएका थिए ।

त्यसैगरी महिला तर्फ आर्मीका विश्वरुपा बुढाले १ घण्टा १९ मिनेट २६ सेकेण्डमा पूरा गरी दोस्रो, सानु कार्कीले १ घण्टा २२ मिनेट ५७ सेकेण्डमा पुरा गरी तेस्रा, एपीएफकी पुष्पा भण्डारीले १ घण्टा २४ मिनेट ५७ सेकेण्डमा पुरा गरी चौथो तथा आर्मीकी रेसु वस्नेतले पाँचौं भएकी थिइन्। महिला र पुरुष विजेताले दोस्रोदेखि पाँचौं हुनेले क्रमशः ३०,२०,१० र ५ हजार नगद पुरस्कार समेतले सम्मान गरेको थिए ।

त्यसैगरी ५ कि.मि.को कर्पोरेट दौडमा क्लास रुमका भूपेन्द्र बटला १८ मिनेट १२.०८ सेकेण्ड) थिएटर मलका उत्तम श्रेष्ठ १८ मिनेट १८ सेकेण्ड युथ जर्नालिज्म इन्टरनेशनलका सन्तोष पौडेलले १९ मिनेट ४६.०९ सेकेण्डमा पूरा गरी प्रथमदेखि तेस्रो भएका थिए ।

त्यसैगरी कर्पोरेट महिला तर्फ थिएटर मलकी सन्तोषी श्रेष्ठ १९ मिनेट १५.०७ सेकेण्ड ओएस्टर रुपा एण्ड फिटनेस सेन्टरकी निर्मला महर्जन २४ मि.५२.०८ सेकेण्ड, सिभिल बैंककी लादेन प्रधानले२६ मिनेट २२.१६ सेकेण्डमा पुरा गरी क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तेस्रो भएकी थिइन ।

दुबै समुह विजेताहरुले क्रमशः क्याथे ड्रगनको हङकङको रिटर्न टिकट र दुई रात बसोबासको उपहार प्रदान, दोस्रो हुनेलाई पोखराको रिटर्न टिकट र तेस्रो हुनेलाई माउन्टेन फ्लाइट टिकट प्रदान गरिएको थियो ।

ह्विल चियर पुरुषमा राम बहादुर गुरुङ प्रथम, प्रेम विक दोस्रो तथा भरत विसी तेस्रो भएका थिए ।

त्यसैगरी महिला तर्फ लाली तामाङ प्रथम, थामी झाँकी मगर दोस्रो तथा रजनी राई तेस्रो भएकी थिइन् । दुवै तर्फको विजेताहरुले क्रमशः २० हजार, १० हजार र ५ हजार नगद पुरस्कार समेत पाएका थिए ।

यस पटकको कान्तिपुर हाफ म्याराथन दौड निकै प्रतिस्पर्धात्मक र रोमान्चक थियो किनभने यस अघि विभिन्न वर्षमा उपाधि जित्न सफल खेलाडीहरुले यस सातौं कान्तिपुर हाफ म्याराथनमा सहभागीता जनाइएकोले प्रतियोगिता रोचक बनेको थियो। पूर्व विजेता पुरुष तर्फ गोपी चन्द, हरिकुमार रिमाल,र अनिश थापा मगरको सहभाभागिता रहेको थियो । त्यसैगरी महिला तर्फ कान्छी माया, विश्वरुपा बुढा लगायत एवं भारतीय आर्मीले समेत सहभागिता जनाउँदा अझ रोचक बनेको थियो ।

कान्तिपुर पब्लिकेशनको थापाथलीस्थित सेन्ट्रल विजनेस पार्कबाट दौड शुरु भई विभिन्न स्थलमा परिक्रमा गर्दै जस्तो माइतीघर, विजुली बजार, नयाँ बानेश्वर, जडिबुटी, कोटेश्वर हुँदै बबरमहल, माइतीघर हुँदै सेन्ट्रल विजनेश पार्कमै दौड सम्पन्न भएको थियो ।

उक्त प्रतियोगिताको उद्घाटन प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालद्वारा पेस्तोल पड्काएर गरेका थिए । स्मरणरहोस् यस प्रतियोगितामा नयाँ राष्ट्रिय रिकर्ड कायम गरेकोले पुरुषतर्फ हरिकुमार रिमालले थप रु.१५ हजार रुपैयाँ हात पारेका थिए।

कीर्तिपुरमा "अपराधरहित समाज निर्माणमा समुदायको भूमिका" विषयक अन्तर्क्रिया

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

सामुदायिक सेवा केन्द्र कीर्तिपुरले ६७ औं प्रजातन्त्र दिवसको उपलक्ष्यमा गत फागुण ७ गते "अपराधरहित समाज निर्माणमा समुदायको भूमिका" विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। कीर्तिपुर वडा नं.४ स्थित शंखधर स्मृति पार्कमा केन्द्रका अध्यक्ष रबिन्द्रबहादुर प्रधानको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि प्रहरी बृत कीर्तिपुरका प्रमुख डिएसपि डा.मेखवहादुर थापा हुनुहुन्थ्यो, विशेष अतिथि की.न.पा.का बरिष्ठ लेखा अधिकृत सानुवावु परियार, अन्य पाहुनाहरुमा नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाका उपाध्यक्ष बच्चुराम श्रेष्ठ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कीर्तिपुर उपशाखाका सभापति राजेन्द्र बानियाँ, दबूचा बिचाः गुथिका अध्यक्ष संघ रत्न बज्राचार्य, तरुण दल कीर्तिपुर नगरका सभापति इच्छा कुमार मर्हन र नयाँशक्ति पार्टीका कीर्तिपुर संयोजक केशरत्न बज्राचार्य हुनुहुन्थ्यो।

सामुदायिक सेवा केन्द्रका सचिव बिरेन्द्र शाक्यले स्वागत गर्नुका साथै कार्यक्रमको बारे संक्षिप्त जानकारीको साथै समन्वय गर्नु भएको थियो। प्रमुख अतिथि डिएसपि डा.मेख बहादुर खत्रीले समुदाय र प्रहरीको सम्बन्धको बारेमा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहुँदै महानगरीय प्रहरी बृत कीर्तिपुरको शान्ति सुरक्षाको बारेमा जानकारी दिनु भएको थियो। उहाँका अनुसार आ.व. २०७०/०७१मा सबै किसपको मुद्दा ११३ वटा दर्ता भएको मा आ.व.२०७१/०७२ १४८ वटा, आ.व. २०७२/०७३ मा १६४ वटा, २०७३/०७४ मा हालसम्म १२० वटा मुद्दा दर्ता भएको बताउनु भयो। यसो हेर्दा आ.व. २०७२/०७३ मा अगिल्लो वर्षमा भन्दा बढी मुद्दा दर्ता भएको देखिन्छ तर अहिले आएर त्यो संख्या कम भएको बताउनुभयो।

उहाँले समुदायको सहयोग सुरक्षाको जिम्मा प्रहरीले लिएको छ। यसको लागि समुदायको सहयोग अपरिहार्य छ भन्नुभयो। सुरक्षा सम्बन्धि अन्तरक्रिया भने पनि धेरैजसो सहभागीहरुले फोहर मैला व्यवस्थापन सम्बन्धि प्रश्न उठाएका थिए। त्यस्तै शंखधर स्मृति पार्कको भवनमा सामुदायिक सेवा केन्द्र र प्रहरी सामुदायिक केन्द्रको अफिस राखेकोमा पनि असन्तोष व्यक्त गरे कहिलेसम्म बस्ने हो भनेर प्रश्न पनि उठाएका थिए। कसैले सामुदायिक सेवा केन्द्रमा प्रहरी १० देखि ५ सम्म मात्र बस्छ। अझ अबेरसम्म बस्नु पर्ने धारणा पनि राखेका थिए। फोहर मैला सम्बन्धि उठेको प्रश्नको जवाफमा की.न.पा.का सानु बाबु परियारले प्राइबेट पब्लिक साझेदारी अन्तर्गत की.न.पा.ले नीजि क्षेत्रसँग मिलेर छिट्टै फोहर सम्बन्धि काम गर्ने बताउनुभयो। प्रमुख अतिथि डिएसपि डा. मेखवहादुर खत्रीले अपराध नियन्त्रण गर्न समुदायको सहयोग विना सम्भव नभएको बताउँदै कुनै अपराध भएमा नहिच्कीचाईकन प्रहरीलाई खबर गर्न अनुरोध गर्नुभयो। उहाँ कीर्तिपुर आउनु भएको १३ महिना भयो। यस बीच उहाँले नयाँबजार क्षेत्रलाई एकतर्फि सवारी साधन संचालन गर्न दिएपछि सडक जाम भएन। सडकमा जथाभावी साईकल, थेलामा राखेर फलफूल, तरकारी, चटपटे बेच्न नदिंदा पनि सडकमा यातायात सहज भएको हो। त्यस्तै घरेलु मदिरा उत्पादन गर्नेहरुमाथि कारवाही, तास जुवा खेल्नेहरुलाई कारवाही गरिएको, बाटोमा अथवा सार्वजनिक क्षेत्रमा धुम्रपान गर्नेमाथि पनि कारवाही गर्नु भएको छ। त्यहाँ उपस्थित महानुभावहरुले उहाँको माथिको कारवाहीको प्रशंसा गर्दै अझ सुरक्षा प्रदान गर्न अनुरोध गरिएको थियो।

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो ! !

यस हिलटाउन स्कूलमा नयाँ शैक्षिक सत्र २०७४ को लागि प्ले-ग्रुप (नर्सरी तयारी कक्षा) मा नयाँ भर्ना खुल्यो ।

तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोस् ।

फोन नं.: ४३३१७३९, ४३३१४०७

पाँगाका ज्येष्ठ नागरिकहरु वटुक भैरवको भ्रमणमा

कीर्तिपुर सन्देश /

सेवा नै धर्म हो भन्ने मूल नाराका साथ स्थापना भएको ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रले हरेक महिनाको अन्तिम सनिवार विभिन्न स्थानमा ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई भ्रमण गराउनेक्रममा गत फागुण ७ गते ललितपुरको लगनखेलस्थित वटुक भैरवस्थानमा भ्रमण लगेका छन ।

पाँगा पाघुटोलका नारायण महर्जनले प्रायोजन गरिएको उक्त भ्रमण कार्यक्रममा ३ वटा बस भरिएर लगेका थिए । लामो समयदेखि बाहिर घुम्न जान नपाएका ज्येष्ठ नागरिकहरु अत्यन्तै हर्षित भएका थिए । वटुक भैरवस्थान पुगेपछि सबैले पालैपालो पुजा गरे । पुजा पछि दैनिक कार्यक्रमझैं योग, ध्यान र धार्मिक प्रवचन सुनाइयो । उक्त कार्यक्रममा ९६ वर्ष उमेर पुगेकी भिम कुमारी महर्जनको पनि उपस्थिती रहेका थिए । योग गुरु हिरानानी महर्जनले एकछिन योग पनि गराईएको थियो । ज्येष्ठ नागरिक क्लबका सचिव एवं केन्द्रका सल्लाहकार अर्जुन महर्जनले त्यस दिनको कार्यक्रम र नारायण महर्जनको बारेमा बोल्नु भएको थियो । त्यस्तै ज्येष्ठ नागरिक क्लबका अध्यक्ष एवं केन्द्रका सल्लाहकार इन्द्रमान महर्जनले पनि मन्तव्य राख्नु भएको थियो । त्यस्तै ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रका अध्यक्ष दुर्गा कुमारी महर्जनले सहयोग दातालाई धन्यवाद दिनुहुँदै उहाँको उपकारी मनको प्रशंसा गर्नुभयो । ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र पाँगा स्थापना भएको १० महिनामा यो ८ औं पटकको भ्रमण रहेको अध्यक्ष दुर्गा कुमारी महर्जनले जानकारी दिनुभयो । यसभन्दा अघि जलविनायक मन्दिर चोभार दुईचोटि, नारायणहिति राजदरवार, सूर्यविनायक भक्तपुर, कार्यविनायक बःखु, बाघभैरवस्थान कीर्तिपुर र अहिले वटुक भैरव ललितपुरमा आएका हुन ।

शारीरिक अवस्थाको कारण अन्य विविध कारणले गर्दा कहिं कतै जान नपाएका, जान नसकेकाहरु यस्तो भ्रमणले साह्रै खुशी भएका हुन । दिउँसो एक बजेपछि नास्ता गरीसकेपछि सबैजना छमछमी नाचेका थिए । त्यस कार्यक्रमलाई प्रायोजन गर्नु हुने नारायण महर्जनलाई दुबोको माला लगाएर सम्मान गर्दै उहाँको सुस्वास्थ्य र दीर्घायुको कामना गर्दै सेवाभावको लागि ज्येष्ठ नागरिकहरुले शुभाशिर्वाद पनि दिनु भएको थियो । नाचगान रमाइलो गर्दै साँझ ६ बजे फर्किएको थियो ।

अस्वीकृत विचार साहित्य पुरस्कार तथा सम्मान कार्यक्रम सम्पन्न

फाल्गुन ७, २०७३ को दिन स्वर्ण शिक्षा इ स्कूलको प्रांगणमा यसै स्कूलको २१ सौं वार्षिक उत्सवमा शताब्दी पुरुष वरिष्ठ साहित्यकार तथा संस्कृतिवीद श्री सत्यमोहन जोशीज्यूको प्रमुख आतिथ्यसाथ अस्वीकृत बिचार साहित्य गुठी र कविताराम बालसाहित्य प्रवर्द्धन अनुष्ठानका २१ सौं पुरस्कार तथा सम्मान समारोहको आयोजना भयो।

यसपाली सिक्किम विश्व विद्यालयका नेपाली विभाग प्रमुख प्रा डा कविता लामा, रुसका वरिष्ठ साहित्यकार श्री कृष्णप्रकाश श्रेष्ठ र लखनौ भारतका साहित्यकार सुरेन्द्र लिम्बू अस्वीकृत विचार साहित्य पुरस्कार गुठीबाट र शैलेंद्रप्रकाश नेपाल र नेपाल बालसाहित्य समाज कविताराम बालसाहित्य अनुष्ठानबाट सम्मानित हुनुभयो।

रुसका वरिष्ठ साहित्यकार श्री कृष्णप्रकाश श्रेष्ठ र लखनौ भारतका साहित्यकार सुरेन्द्र लिम्बू सम्मान ग्रहण गर्न आउन नसक्नु भाएकोले उहाँहरूले आफ्ना प्रतिनिधि पठाऊनु भएको थियो। कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूका रोचक सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू पनि समावेश थिए। संस्थापक डा कविताराम श्रेष्ठले संस्थाको परिचय र भविष्यको कार्ययोजना बारे बताउनु भयो कि सिमान्तिकृत सर्जकहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने अस्वीकृत बिचार साहित्य पुरस्कार गुठीको स्थापना ०५४ सालमा भएको थियो।

तर यसको बिजारोपन पंचायतकालमा तत्कालीन राज्यसत्ताको अग्रगामी साहित्यकारहरूलाई गरिने दमन बिरुद्धको अस्वीकृत जमातको साहित्यिक आन्दोलनले गरेको थियो। पंचायत कालको अवसान पछि पनि स्थापित सबैखाले राज्यसत्ताले आफ्ना सत्तासम्मत विचारहरूकै मात्र पक्षपोषण गर्ने र यथास्थिति विरुद्ध भिड्ने साहित्य रचनलाई सिमान्तिकरण गरिरहेको सन्दर्भमा यस आन्दोलनले नयाँ परिपेक्षमा निरन्तरता पाएको हो। सबै सत्ताको नियतनै प्रतिपक्षका विचारलाई अस्वीकार वा समातिकृत नै गर्ने रहन्छ नै। यो ढुङगे युगदेखि आजसम्म अनवरत निरन्तरित छ र मान्छे जाति रहन्जेल निरन्तरित नै रहनेछ। प्रतिपक्षको विचार सदा अस्वीकृत रहने तर ती समाजको अग्रगमनको लागि आगुवा हुनसक्ने मान्यतासाथ त्यसको पक्षपोषण गर्न २०५४ सालमा अस्वीकृत बिचार साहित्य पुरस्कार गुठीको स्थापना भएको हो। यसरी यो पूर्ववत अस्वीकृत आंदोलनकै निरन्तरता हो। वरिष्ठ समालोचक कृष्णचंद्रसिंह प्रधान संस्थापक अध्यक्ष रहनुभएको यस गुठीका संस्थापक सदस्यहरू गोविन्द भट्ट, प्राडा अभी सुवेदी, नगेंद्रराज शर्मा, नारायण ढकाल, सोमनाथ घिमिरे र बालकुमारी श्रेष्ठ हुनुहुन्थ्यो।

त्यस्तै कविताराम बालसाहित्य प्रवर्द्धन अनुष्ठानको स्थापना पनि २०५४ सालमा नै भएको हो। त्यो बेलासम्म पनि नेपाली बालसाहित्यको मूल धार परम्परागत सनातनि नैतिक शिक्षाको स्वरूपमा निश्चित थियो। बालकहरूको लागि जे लेखेर दिए पनि साहित्य हुने र राम्रा साहित्यकार हुन नसक्नेले मात्र बालसाहित्यकार हुन् भन्ने मान्यता त्यस बखत व्याप्त थियो।

यही मान्यतालाई हनन गर्न केही अग्रगामी मूर्धन्य साहित्यकारहरू लागि परेका अवस्था त्यसबखत बन्दै थियो र केही संघसंस्था र विद्यालयहरूले त्यस सकारात्मक अनुष्ठानलाइ साथ दिँदै गरेको भिनो अवस्था पनि थियो। त्यही सकारात्मकलाई साथ दिन बालमंच नेपालले कविताराम बालसाहित्य प्रवर्द्धन अनुष्ठान स्थापना गऱ्यो।

अस्वीकृत बिचार साहित्य पुरस्कार गुठी र कविताराम बाल साहित्य प्रवर्द्धन अनुष्ठान दुबैको लागि डा कविताराम श्रेष्ठ स्वयम् संस्थापक संरक्षक रही आएको र दुबैको लागि उहाँले आफूले आर्जन गरेका समस्त लेखकश्व र पुरस्कारका रकमहरू अक्षयकोषमा राख्दै आऊनु भएको थियो। अब आएर मरणोप्रान्त पनि सबै लेखकश्व यीनै कोषमा जम्मा हुने व्यवस्था गर्दै हुनुहुंछ। हालसम्म यी दुबै संस्था र कोषको संचालन डा कविताराम श्रेष्ठ आफैले प्रत्यक्ष रूपमा गर्दै आउनु भएको थ्यो। तर आफ्नो बसाई विदेशमा भएको र स्वास्थ्य पनि प्रतिकूल हुन लागेकाले भविष्यकोलागि उहाँले सर्वश्री रामदेव पाण्डे, प्रा. अमर कुमार प्रधान र श्री श्रीकुमार श्रेष्ठसमेत त्री सदस्यीय संचालक रहेको कविताराम वांगमय प्रतिष्ठान खड़ा गर्नुभएको छ। अब उपरान्त डा कविताराम श्रेष्ठ स्वयं संस्थापक रहेको स्वर्ण शिक्षा इ स्कूल, गोकर्णले यस बांगमय प्रतिष्ठानका पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा सहयोग पुर्याउने व्यवस्था समेत भएको कुरा डा कविताराम श्रेष्ठले बताउनु भयो।

देशलाई लोडसेडिङ्ग मुक्त गराउने अभियानमा सहयोग गर्न नेपाल विद्युत प्राधिकरणको अनुरोध

नेपाल विद्युत प्राधिकरण लोडसेडिङ्ग न्यूनिकरण गर्दै ग्राहकवर्गहरुमा नियमित विद्युत आपूर्ति हुने गरि आपूर्ति र माग व्यवस्थापन गर्न प्रयासरत छ। वढ्दो चिसो तथा सुख्खा यामको कारण नदिहरुमा पानीको बहाव कम हुनगई विद्युत उत्पादनमा कमि हुने भएकोले विद्युतको माग व्यवस्थापनको लागि तपसिल अनुसारको कार्य गरी/गराई देशलाई लोडसेडिङ्ग मुक्त गराउने ने.वि.प्रा.को अभियानमा सहयोग पुऱ्याई दिनुहुन सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरुमा नेपाल विद्युत प्राधिकरण हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

१. अन्य बल्वहरुको तुलनामा वढी आयु र प्रकाश दिने लेड (LED) बल्व प्रयोग गरेमा विद्युत खपत कम हुने र दिर्घकालिन रुपमा अन्य वल्वको तुलनामा सस्तो पर्न जाने भएकाले लेड (LED) वल्वको प्रयोग गर्ने तथा पिकलोड समय (विहान: ६:००-९:०० र वेलुका ४:३०-८:३०)मा निम्न वमोजिमको उपकरणहरु प्रयोग नगरि दिनुहुन :
आइरन, रुम हिटर, इमर्सन हिटर, पानी तान्ने पम्प, एयर कण्डिसनर, इलेक्ट्रिक गिजर, वाशिङ्ग मेशिन।
- रुम हिटर, ईमर्सन हिटर, एयर कन्डिस्नर, इलेक्ट्रिक गिजार लगायतका बढी विद्युत खपत गर्ने उपकरणहरु सम्भव भएसम्म पिकलोडका अतिरिक्त अन्य समयमा समेत प्रयोग नगरि दिनुहुन।
- कम विद्युत खपतगर्ने (Energy Star LabelePsf) विद्युतीयउपकरणहरु प्रयोगगरिदिनुहन।
- कोठामा मान्छे नहुदा वत्ति लगायतका विद्युतीय उपकरणहरु स्वचालित रुपमा वन्दहुने मास्टर कि स्वीच (Master Key Switch)को प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहुन।
- आवश्यक नभएको अवस्थामा सम्पूर्ण विद्युतीय उपकरणहरुको स्वीचअफ गरिदिनुहन।
२. पिकलोड समय साँझ(४:३०-८:३०)वजेसम्म साना/ठूला सम्पूर्णउद्योग नचलाउने, उद्योगहरुमा ऊर्जा परिक्षण (Energy Audit) गराई उपलब्ध विद्युतशक्तिको अधिकतम (Optimum) उपयोग गर्ने, उद्योगमा क्यापासिटर बैंक अनिवार्यरुपमा जडान गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहुन।
३. कार्यालय तथा उद्योग परिसर एवं सडकमा कम विद्युत खपत गर्ने लेड वल्व (LED Bulb)प्रयोग गर्न र सो को लागि दिनमा निभ्ने गरी स्वचालित स्वीच (Photo Voltaic Switch) को प्रयोग अनिवार्य रुपमा गर्न, जथाभावी वत्ती नबाल्न र सौर्य सडकवत्ती प्रयोग गर्नुहुन।
४. विद्युतचुहावट भए/गरेको पाईएमा सोको सूचना ने.वि.प्रा.को नजिकको कार्यालयमा दिई सहयोग गरिदिनुहुन अनुरोध छ।

सुचं ! सुचं !! सुचं !!

ज्यापु महागुथि किपू नगर समितिया ग्वसालय् नेपालभाषा साहित्य गोष्ठी जुइत्यंगु दु।

साहित्य गोष्ठी जुइगु दिं
ने.सं.११३७ चिल्लाथ्व पारु (फागुन १६गते सोमवा:
ई : सुथसिया ११ ता: इलय्
थाय् : मङ्गल उ.मा.वि. नयाँबजार, किपू-३
च्वसू : चिनाखं, बाखं, चिबाखं, हाइकू, गजल, च्वखं न्ह्याग्गु नं बिया दीफइ।
च्वसू बिइगु थाय्:
मिलन स्टूडियो अमल्सि, (रामभक्त महर्जन)
बाघभैरव आयुर्बेदिक वास: पस: (कुलबहादुर) त:ग:वपि,
पांगा बुक्स एण्ड स्टेसनरी, ध्वाखासी पांगा
ग्वाहालिमि : पद्मिनी ज्वेलर्स, त:ग:वपि, किपू
संयोजक : अर्जुन महर्जन 'नेपा:मि'

साहित्य

सिंहदरवार भित्र

संगिता उप्रेती (श्रेष्ठ)
मारख्य:, कीर्तिपुर

सिंहदरवार भित्र रातोमुख भएका बादरहरु
कति जनताको रगत चुस्छौं ?
नेपाल आमालाई कति रुवाउँछौ ?
हे सिंहदरवारमा बस्ने बाँदरहरु हो !

नेपाली जनताको भावनासंग खेलिराखेका छौं
नेपाली जनताको धैर्यताको बाँध फुटिसक्यो
खबरदार गर्न आउँदैछन
सिंहदरवार घेर्न आउँदैछन
हो गरेर बस सिंहदरवारका बाँदरहरु

हामी जनता पनि कति भेडा रहेछौं
हिजो शाही शासनको बेला
राजालाई मोहर चढाई ढोग गर्नेलाई
देशमा निकाश देलान भनी विश्वास गऱ्यौं

हे सिंहदरवारका बाँदरहरु हो
अलिकति विरामी पर्नासाथ विदेशतिर
उपचारको लागि जान्छौं
तर तिनै हिजो तिमीलाई विजयपथमा
पुऱ्याउने जनता एउटा सितामोल खान
नपाई छटपटाई रहेका छन

हे सिंहदरवारभित्र बस्ने बाँदरहरु हो
तिमीहरुसंग अलिकति लाज बचेको छ भने
गरिव जनताले बुझाएको करमा
मोज गरेर बस्ने हो भने
आफ्नो ढुकुटी मात्र भर्ने होइन
देशलाई निकाश देउ
होइन भने तिमीलाई सिंहदरवारभित्र
बस्ने अधिकार छैन

अशोक शोकीका कविता

९.तिम्रो आँसुमा

तिम्रो आँसुमा हाँसो छर्कन चाहेको थिएँ
गल्तीले हाँसोमा आँसु छर्कन पुगेछु
कृपया क्षमा दिनू मलाई
माफ गरिदिनू
म आफूले आफैलाई सजाय दिनेछु
तिम्रो आशामा अल्झेको सास
सुस्केरामा बिसाइदिनेछु

१०.नछुटाइ दिनू

अक्षर भरेर के हुन्छ शब्द मात्र भरिन्छ
शब्द भरेर के हुन्छ अर्थ भए पो हुन्छ
साहित्यमा शब्दले मर्म छोएको होस्
अर्थात् सृङ्गार रसले भरिपूर्ण होस्
शब्दमा अर्थ कोची लेखेको रचनामा
समरचनामा विवेचना हुन्छ अन्तमा
कवितामा गहकिलो शैली मिलाई लेख्ने कवि
भावलाई प्रभावकारी लेख्नेको राम्रो छवि
दिग्गजहरु छदै छ इतिहासका पात्र हुने हो
ताँतीमा म छदै छु नि नाम नछुटाइदिनु राम्रो हो

अशोक शोकीको कलम यसरी चिप्लियो पुस्तकबाट

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म : २००१ ने.सं.
१०६५ असार
कृष्णपक्ष एकादशी

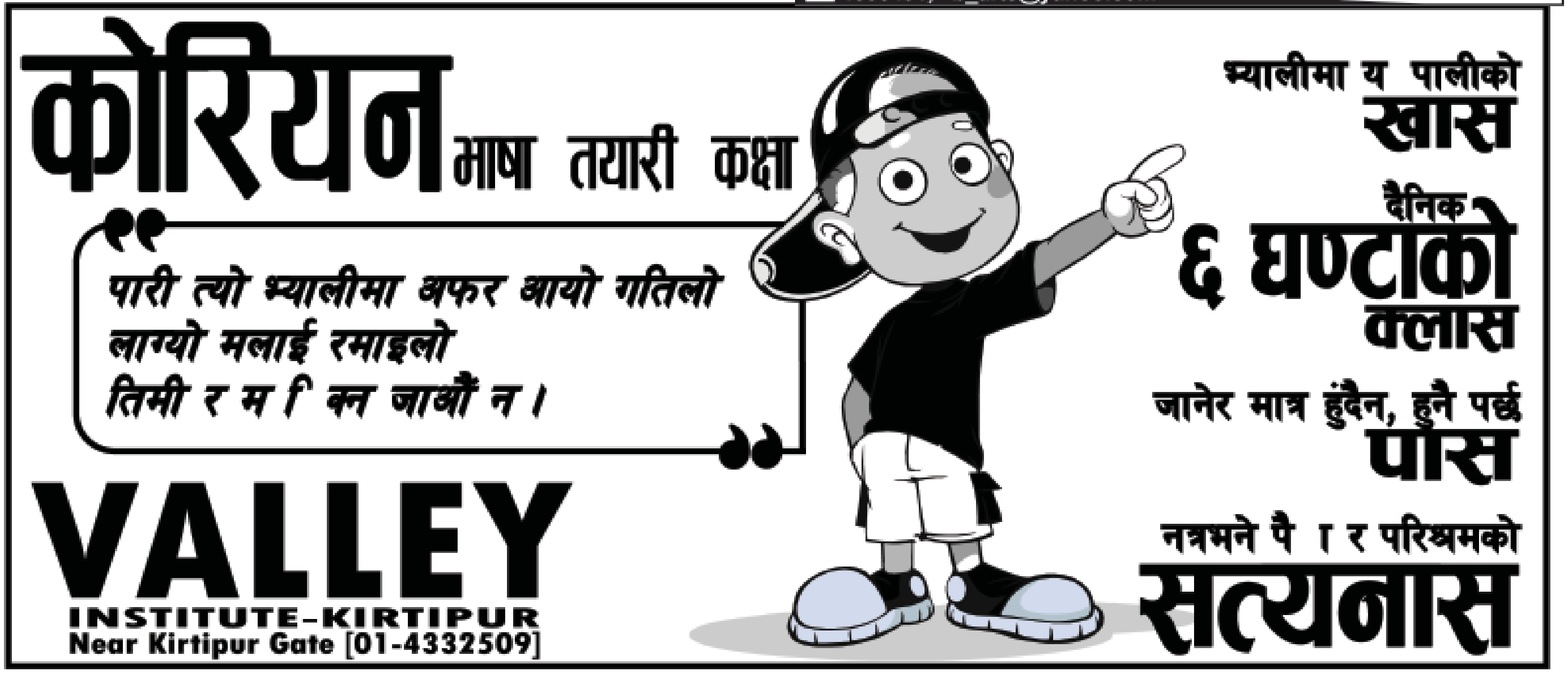
स्व. हरि कुमारी महर्जन

स्वर्गारोहण :
२०७३ ने.सं.
११३७ पौष शुल्क
पक्ष द्वादशी

मेरो पुज्यनीय ममतामयी आमा **हरि कुमारी महर्जन**को गत पौष २६ गते सोमवार ७२ वर्षको उमेरमा असामयीक स्वर्गारोहण भएको आज ४५ औं दिनको पुण्य तिथिमा उहाँको आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं।

नन्ददेवी महर्जन
प्रो. केनिज कलेक्शन
नयाँबजार, कीर्तिपुर

प्रत्येक बुधवा: कीर्तिपुरको सचित्र
कीर्तिपुर सन्देश
ब्वने व ब्वंके
आइतवा: पतिकं नेपालभाषाया वा:पौ
पढौं र पढाऔं
ज्वजलपा वा:पौ



"Come to Us for All Your
Creative Designing Needs"
Cultural & Fashionable
Ornaments
"Purity is Our Moto"
"Makes You Feel Who You are"
•Exhange Offer •Gold Purity test •Gold Loan Facilities
पद्मिनि
Jewellers
Padmini Jewellers Pvt. Ltd.
Tagawapi, Kirtipur -17, Kathmandu
☎ : 01-4331046