जि.प्र.का.काठमाडौं द.नं १९५–०६७/६८
म.क्षे.हु.का.द.नं. ५/०७२/०७३
ISSN No. 2467-9208
बालसिर्जना मासिक
वर्ष ९, अंक ११, पूर्णाङ्क १०७, २०७७, वैशाख

सल्लाहकार:
प्रा. मुकुन्दशरण उपाध्याय
प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, मोदनाथ प्रश्रित
पुष्पराज पराजुली, अर्जुनबन्धु रेग्मी,
प्रद्युम्न कार्की, महेन्द्रराज वाग्ले
विजय घिमिरे, रोमन पुरी,
डा.प्रेमराज न्यौपाने

प्रकाशक/सम्पादक
दीनदयाल रेग्मी
९८५११५६३४४

प्रबन्ध निर्देशक
प्रमिला पोखेल

प्रबन्धक
कमलप्रसाद डुम्रे

सह सम्पादक
शेषनाथ पौडेल, प्रेमनारायण भुसाल
माधव नेपाल, डा.नेत्रलाल भण्डारी

अतिथि सम्पादक
कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली
दीपेन्द्र विक्रम सिजापती
दीपक सुवेदी, श्यामप्रसाद ढुङ्गाना

प्रबन्ध सम्पादक
सीता कोइराला (एनु)

कानूनी सल्लाहकार
अशोक कुमार 'रेशम', विष्णु लुइटेल

चित्र तथा कला सम्पादक
उमेशचन्द्र अधिकारी

लेआउट डिजाइन
किशोर महर्जन

बजार व्यवस्थापक
सूर्य प्रसाद रेग्मी, अम्बिका कुँवर

मुद्रण
सगुन प्रिन्टर्स एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.
बानेश्वर, काठमाडौं
mediamessage2@gmail.com,

सम्पादकीय

नयाँ वर्षको नयाँ अनुभव

भाइबहिनीहरू ! सधैं नयाँ वर्षको शुभारम्भमा विद्यालय बन्द हुन्थ्यो । नयाँ नयाँ ठाउँमा घुम्ने अवसर पाइन्थ्यो । नयाँ झोलामा किताव कापी बोकेर, नयाँ नयाँ ड्रेस लगाएर, नयाँ जुत्ता लगाएर नयाँ कक्षामा जाने बेला हो तर बन्दाबन्दीका कारण यी सबै कुरा हुन पाएनन् । बरु हामी सबै जना घरको चौघेरामा बाँधिएर बस्नु परेको छ । माथिल्लो कक्षामा पुगेर धेरै नयाँ साथीहरूसँग परिचित हुने अवसर कहिले आउला भन्न सकिने अवस्था नै छैन । यो २०७७ साल त अचम्मको वर्ष पो हुने भो त ।

भाइबहिनीहरू ! कसैले कुन स्कूलमा पढ्छौ भन्यो भने पनि कुन स्कूलमा पढ्छु भनौं होला भन्ने भैसक्यो । स्कूलको रिजल्ट पनि पाइएको छैन । नयाँ किताब कस्ता आए त्यो पनि थाहा छैन । कक्षामा शिक्षकले पढाउँदा अबको वर्षदेखि नयाँ पाठ्यपुस्तक आउँछन् भन्नु हुन्थ्यो । खोइ कस्ता पाठ्यपुस्तक आए भन्ने पनि थाहा छैन । कसरी स्कूल शुरु होलान् त्यो पनि थाहा छैन । सरकारले त भन्न सकेको छैन कहिलेदेखि कक्षा शुरु हुने भनेर हामी त समाचार सुन्ने र बस्ने मात्र त हो ।

भाइबहिनीहरू ! सधैं बिहान उठेपछि स्कूल दौडिन हतार हुन्थ्यो अहिले त जति बेला उठे पनि भयो । जति बेला खाएर पनि भयो । सबैभन्दा मजा त टेलिभिजन र कम्प्युटरमा भुलिराख्दा पनि कसैले गालि गर्दैनन् । गृहकार्यको चिन्ता पनि छैन । मानिसको जीवन नयाँ नयाँ अनुभव र सिकाइमा बिताउनका लागि हो तर यस पटक त कहिल्यै कल्पना नगरेको नयाँ अनुभव पो भयो त !

ठेगानाः बालसिर्जना मासिक, अनामनगर, काठमाडौं फोन/फ्याक्सः ०१–४४२५१५२ पो.ब.नं.२३४६६ E-mail: balsirjana@gmail.com, mediamessage2@gmail.com, मूल्य ५०, वार्षिक मूल्य ५००/–, दुई वर्षका लागि १,०००/– आजीवन सदस्य २१००/– रहने छ ।

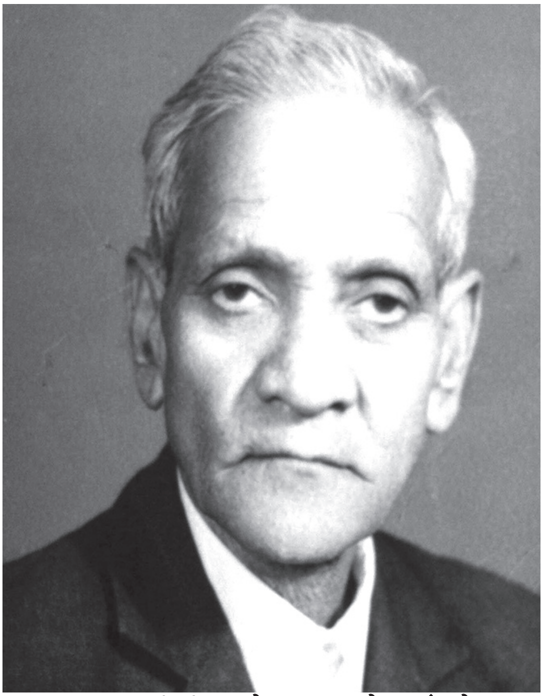
विद्यालय खुल्ने सम्भावना तत्काल छैन

गत चैत महिनाको ११ गतेदेखि आरम्भ भएको बन्दाबन्दी कहिले खुल्ने भन्ने कुराको केही जानकारी कसैलाई छैन । यो बीचमा विश्वमा धेरै मानिसहरूले ज्यान पनि गुमाएका छन् । विश्वभरी रोगीको संख्या घट्ने भन्दा बढ्नै नै धेरै छ । नलयाँ भर्नाको लागि सूचना प्रकाशित गरेका कतिपय विद्यालयले पनि भर्ना गरेका छैनन् । भर्ना आरम्भ गरकाले पनि स्थगित गरेका छन् । नाम चलेका कतिपय विद्यालयले सरकारको सूचनालाई अटेरी गरेका पनि छन् तर तिनलाई नियमा ल्याउन जरुरी छ । शिक्षा मन्त्री गिरिराजमणि पोखरेलले यस बीचमा धेरै पटक विद्यालय खोल्न के गर्ने भन्ने विषयमा छलफलहरू गरेका छन् तर निष्कर्षमा पुग्न गाह्रो भएको छ । सबैभन्दा ठूलो कुरा बालबालिकाको स्वास्थ्य हो त्यसैले कसैले पनि अटेर गरी शिक्षालय खोल्ने र बालबालिकाको भविष्यमाथि खेल गर्ने काम गर्नु भनेको अपराध गर्नु हो । यो कुनै पनि हालतमा क्षम्य हुँदैन । नेपालमा विदेशबाट आएका व्यक्तिले रोग फैलाउन सक्छन् भनी धेरै जसो विद्यालयमा विदेशबाट आएकाहरूलाई राख्न क्वारेन्टिनको व्यवस्था गरिएको छ । त्यसैले तत्काल विद्यालय

पाठक वृन्द !

बालसिर्जना मासिक पत्रिका बारेमा केही गुनासो भएमा हाम्रो इमेल ठेगानामा वा मोबाइलमा सम्पर्क गरी जानकारी गराउनु हुन अनुरोध गर्दछौं । यसमा समावेश भएका सामग्रीका बारेमा, इमेलमा जानकारी गराउन सक्नुहुन्छ । सरकारले गरेको बन्दाबन्दीका कारण पत्रिका समयमा पठाउन नसएिकोमा क्षमाप्रार्थी छौं । हाम्रो पत्रिका हेर्न र पढ्नका लागि balsirjana.com भित्र गएर इपेजमा क्लिक गर्नुपर्छ । **-सम्पादक**

साहित्यकार : भवानी भिक्षु



भवानी भिक्षुको न्वारानको नाउँ नोहरराम गुप्ता हो। उनलाई भवानीप्रसाद गुप्ता पनि भनिन्छ। यिनै भवानीप्रसाद नेपाली साहित्यमा भवानी भिक्षुको नामले चिनिएका छन् । यिनको जन्म वि.सं १९६६ साल जेठ २१ गते पश्चिम तराईको कपिलवस्तु जिल्लाको तौलिहवा गाउँमा भएको थियो । यिनले हिन्दीमा कुलभूषण र नेपालीमा स्वाध्ययन गरेका छन् । यिनले वि.सं. १९९७ देखि शारदाको सम्पादक भएर काम गरेका थिए । यिनी वि.सं २००८ सालमा श्री ५ को सरकार प्रचार विभागको निर्देशक भए। २०१४ सालमा खुलेको रोयल नेपाल एकेडेमी (हाल नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान) को सदस्य र पछि उक्त संस्थाको आजीवन सदस्य बनेका थिए। नेपाली भाषा र साहित्यलाई अमूल्य योगदान पुऱ्याएको हुनाले यिनलाई २०३२ सालमा साझा पुरस्कार र मदन पुरस्कार, २०३६ सालमा त्रिभुवन पुरस्कारबाट सम्मान गरिएको छ । यिनको मृत्यु २०३८ साल वैशाख ४ गते काठमाण्डुमा भयो । भवानी भिक्षु वि.सं १९९२ सालमा 'आलोचक र आलोचना' लेख प्रकाशित गराएर नेपाली साहित्यमा प्रवेश गरेका आगन्तुक प्रतिभा हुन्। यिनको नेपाली भाषाम लेखिएको पहिलो कथा 'मानव हो। यो १९९५ सालमा शारदा पत्रिकामा छापिएको थियो। यिनका अहिलेसम्मका गुनकेसरी (२०१७) मैया साहेब (२०१७), आवर्त (२०२४) र अवान्तर (२०३४) गरी चारवटा कथासङ्ग्रह प्रकाशित भएका छन् । भवानी भिक्षुको मातृभाषा अवधी हो। यिनले हिन्दी भाषामा शिक्षा लिएका थिए । नेपाली भाषामाको यिनले स्वाध्यनन गरेका थिए। यिनी नेपाली भाषामा कलम चलाउने प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक धारमा समाहित भएर पात्रको अन्तर-कुन्तर खोतल्दै यौनजन्य कुण्ठा र रतिरागात्मक अभिव्यक्ति दिने कथाकार हुन् । यिनमा मानव मनको सुक्ष्म विश्लेषण गर्ने क्षमता छ।

मौनतामा शब्दहरूमा भन्दा धेरै वाक्शक्ति हुन्छ। कार्लाइल

पुतली

संहिता सिलवाल

कति सानो पुतली
आहा ! सुन्दर पातली
रङ्गी चङ्गी पुतली
झिलीमिली फूल ।
पुतली र फूलको मित्रता
गाँसू गाँसू लाग्छ
पुतलीलाई छुन खोज्दा
डराएर भाग्ने गर्छ ।
कति सानो पुतली
आहा ! सुन्दर पातली

ज्ञानगुन

१. कृष्णसारका लागि प्रसिद्ध बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज हो ।

२. लाटोकोसेरोलाई बुद्धि र विवेकको प्रतिक मानिन्छ ।

३. गौतम सापकोटा कागसम्मेलनसँग सम्बन्धित व्यक्ति हुन् ।

४. वायुमण्डलको ओजोन तह पातलिँदै गएको कुरा विश्वसामु ल्याउने शेरउड रोयाल्ड भन्ने वैज्ञानिक हुन् ।

५. गुराँसको राजधानी मानिने तिनजुरे-मिल्के जलजले क्षेत्र मकालु वरुण राष्ट्रिय निकुञ्ज अन्तर्गत पर्दछ ।

गाउँखाने कथाहरु

१. यही मेरो ढिकी यही मेरो कोल, यही मेरो जाँतो सिपीको खोल के हो ?

२. यो मेरो टेक्ने, यो मेरो छेक्ने, परिआएको बेलामा पुर्पुरो सेक्ने के हो ?

३. रङ्गिलो पानी खान्छ, चम्किलो आँगनमा नाच्छ ?

४. बाग्मती र विष्णुमती एकै ठाउँमा जोरिएको के हो ?

५. रातभरि देखिन्छ दिउँसो छेकिन्छ, टिपूँ टिपूँ भन्यो टिप्न सकिन्न के हो ?

६. बहिनी भन्छे आइज आइज, दिदी भन्छे नाइँ-नाइँ के हो ?

७. बाबाले दिएको पटुका, बाँध्दा बाँध्दा कहिल्यै नसिद्धिने के हो ?

८. शिरमा ज्वाला, पुच्छरमा आहारा के हो ?

९. लगाउँछु कूचो, चम्काउँछु चुच्चो के हो ?

१०. रैयाँ तरैयाँ पटरैयाँ, एक मुठी खरले घर छैयाँ के हो ?

११. कानमा समाई नाकमा बस्छु, हेर्न परे आँखै छोप्छु के हो ?

१२. शिरको नास्के नङ्कोटमा आई मर्‍यो के हो ?

१३. कोशीको पानी, वेशीको खेत, पाँचजना बाउसे कोदालो एक के हो ?

१४. कुन चरोको पखेटा हुँदैने के हो ?

१५. गत्ती न पत्ती, पुच्छरमा बत्ती के हो ?

उत्तरहरू: १. दाँत, २. लौरो, ३. कलम, ४. सिगान बगेको, ५. तारा, ६. केरा र पिपलको पात ७. लामो बाटो, ८. बत्ती ९. ब्रस, १०. दियो ११. चस्मा, १२. जुम्रा, १३. कमल १४. बञ्चरो, १५. जुनकीरी

नेपाली चित्र कथाको विकास परम्परा

अच्युतशरण अर्याल

नेपाली शिशु साहित्यको विकास परम्परा नेपाली शिशु बोधनी शिशु पाठ्य सामग्रीबाट विकसित भएको पाइन्छ । गोर्खा भाषा प्रकाशिनी समिति (१९७०) को पुस्तक सूचीमा यस्ता कृतिहरूको उल्लेख पाइएबाट २००७ पूर्वदेखि नै नेपालमा शिशु पाठ्य सामग्री प्रकाशनको परम्परा देखापर्छ।

यसक्रममा सिद्धराज जोशीको सचित्र बालबोध वि.सं. १९९९ मा प्रकाशित भएको कुरा नेपाली बालसाहित्यको रूपरेखा पृ३३ मा उल्लेख पाइन्छ । यस आधारमा नेपाली बालचित्रकथाको विकास प्रारम्भ भएको मान्न सकिन्छ । यसपछि श्यामदास वैष्णवको बालसाहित्य खेल वि. सं. २००९ चित्रकथामूलक पुस्तक देखापर्दछ । यसमा केटाकेटीका खेलको चित्रात्मक प्रस्तुति पाइन्छ।

विश्वराज पाण्डेको बाल रामायण चित्रकथा (२०३६) बालगोपाल कपालीको धनीमुसो (२०३७) मनुजबाबु मिश्रको चंखे र बाँदर (२०३७) चंखे र खरायो (२०३७), रत्न कपालीको जमीन्दारकी

दुलही (२०३७), श्यामलाल श्रेष्ठ एकै झापडमा सात खतम (२०३७), पुरुषोत्तम सापकोटा गणेशको लड्डु (२०३७), बालब ध्रुव (२०३८), श्रीमती आभा मिश्रको जिब्रो कटुवा सुगा (२०३९), अर्जुन विलास पन्त जुनकिरी (२०३९), जस्तो काम उस्तै माम (२०३९), जनकशिक्षा सामग्री केन्द्र (रामजी प्रसाद अर्याल) कृष्ण चरित्र (२०४०), रामबाबु सुवेदी भ्यागुतो र बाच्छी (२०४२), मोहनराज

शर्मा खेलौना घर (२०४३), बिजय चालिसे दयालु राजकमुार (२०४३), शिवहरि अधिकारी डीक र उसको विरालो (२०४३) रमेश विकल डिलमाया (२०४४), गौथलीको घर वंशी श्रेष्ठ र शरदचन्द्र वस्ती मुकल १, २०४४, २०४५, वंशी श्रेष्ठ अरनिको, अमर सिंह, शान्तदास मानन्धर, चारडालानाक, उषा दीक्षित फेरी मुसै भएस (२०४५), मुसीको बिहे (२०४६), रामकुमार पाँडे चार खुट्टेको चमत्कार (१९९२), चरालाई जुत्ता (२०५०), ध्रुव घिमिरे जित कस्को हुँदैछ ? २०५१) पुण्यशील गौतम सुकुली मुकुलीको पुस्तकालय (२०५५), सुशील र जुपीको गुरुमाया (२०५५), किस्तिमा मोक्तानको ग्याल्पोको यात्रा (२०५५), खगेन्द्र संग्रौला पुतलीका कथा भाग १, (२०५६ भाग २०५६) चित्रकथाहरू हुन् ।

शारदा अधिकारी ढकालको मिलिजुली घर २०५८ मुसाको बसाई, जन्म दिन २०६१, वनभोज २०६१ रमाइलो भेला २०६१ राम्रा चित्रकथा हुन् । कपिल लामिछानेको म्याउँ म्याउँ विरालो (२०६०), आदि राम्रा शिशु चित्रकथा रहेका छन् । ध्रुव घिमिरेका कोइलीको घर (२०६०) खुट्टा गन्ने खेल (२०६२), अघि अघि रोटो पछिपछि केटो (२०६२), त्यस्तै कृति हुन् । रामबाबु सुवदीका च्यान्टे घोडाको कथा (२०६०) चमेलीको वासा (२०६०) उपमा मामाघरमा (२०६२) उत्कृष्ट चित्रकथा हुन् ।

विजयराज आचार्यको जीवनीपरक कथा चित्रकथाका रूपमा आएका छन् । त्यस्ता कृतिमा केवलपुरे किसान (२०६१), कान्छा कुमार, श्याम प्रसाद (२०६२) उल्लेखनीय छन् । विश्वदीप अधिकारीको गौंथलीको गुण (२०६२) प्रकाशित भएको देखिन्छ। विनय कसजुको जन्मदिनको उपहार (२०६३) घडीहरूको जन्मघर (२०६३), रातो भाले (सचित्र शिशु पुस्तक) २०६६ उल्लेखनीय देखिन्छ।

धीरकुमार श्रेष्ठको जेब्राक्रसिङ (२०६५) उल्लेखनीय चित्रकथा हो । त्यस्तै गायत्री विष्टको मित भ्यागुता (२०६६) आगो (२०६७) उल्लेखनीय देखिन्छन् । यसका साथै चित्रकथाकार शास्वत पराजुलीको चुस्के र धुस्के, सुरीको साइकल, हिउँकान्छा दङ्ग, फुरुङ्ग, विचरो बुख्याँचा जस्ता चित्रकथा रहेका छन् । ज्योति अधिकारीको जंगलमा मंगल आनन्द प्रकाश नेपालको साक्षी, सुधा रिसालको पुन्टेको सेल विश्वदीप अधिकारीको हाँगामा सुत्ने चरा, ललिता जोशी पारुको प्रतीक्षा, लक्ष्मी उप्रेती मने म्याँम्याँ नानीहरूलाई कोसेली सानुको मामाघर यात्रा जलेश्वरी श्रेष्ठको शान्ताको इच्छा मेहनती मौरी सुनपरी जनक प्रसाद हुमागाईंको मुरली वंशी, विशु

सुवेदी गुईंठाको घर रत्न शर्मा परेवाको खेल माधव सयपत्री फूलको गफ पाँग्रेको सहर यात्रा, आस्था अर्याल, सेतो भूत तेज प्रकाश श्रेष्ठ हिउँ मान्छे प्रह्लाद पन्थी कोपिलाका कोपिला वसुश्री पाण्डे हावा चल्यो विवश पोख्रेल कर्कलाको छाता गंगा पौडेल किम्मी र मम्मी सुरीको साइकल उर्मिला लामिछाने चराको चिरिविरी स्नेह पोखरेल, कथा कोसेली कमला कुवर चराहरूको मेलमिलाप सूर्य वि.सी. जो जोले जोगायो विष्णु कुमार पौडेल दाँतको दुखेसो जंगलमा जन्मदिनको ठूलो, विज्ञानका विज्ञ, गणितको खेल, केराको घरी चरे को चलाखी यसु श्रेष्ठ सुन्दरको चित्र टिटि लामखुट्टे, वाघको खोजी आइ पी अधिकारी कल्ले गर्दा, कालो टाटा भएको केटा, जनार्दन बराल, मकै श्रीबाबु कार्की यतिको कथा पुरन शाक्य गीताको वनभोज यात्रा सबै रङ्गका साथी मेक्सिम गोर्की राजेन्द्र फुच्चे भँगेरा, हुन् । पिग खाङ्ग बालबगैंचा, पुण्यशील गौतम मंगलेको चंगा सुकुली मुकुलीको पुस्तकालय कागकाग कौवा, जोइस्टियस र थापा विष्टा मयारी) आल्फेलोड. फटेङ्ग्रो घुम्न जाँदा बासुदेव मुनाल हराएको हात मनिषा अर्याल चञ्चलीको फुटबल, कन्हैया नापित, टिनटिन गोला टिन आदि शिशु उपयोगी कृति प्रकाशित देखिन्छन् ।

एशिया महादेश र तिनका राजधानी

संकलक : कृष्णचन्द्र पोख्रेल

कतार (Qutar)	दोहा (Doha)
किर्गिस्तान (Kyrgyzxtan)	बिस्केक (Bishkek)
कुवेत (Kuwait)	कुवेत (Kuwait)
इजरायल (Israel)	जेरुसेलम (Jerusalem)
इण्डोनेसिया (Indonesia)	जाकार्ता (Jakarta)
इराक (Iraq)	बगदान Baghdad)
इरान (Iran)	तेहरान (Tehran)
इष्ट टिमोर (East Timor)	डिली (Dili)

मीठो मह

मुक्तिनाथ शर्मा नेउपाने

लौ लौ हेर बाबा मामु दिदी बहिनी दादा
हाम्रा घर छाना माथि मौरी भुन्भुना'का ।

मह खोज्न टाढा जान्छन् भरे घर फिर्छन्
घरको ढोका सानु हुन्छ पालै पालो छिर्छन् ।

खोजी खोजी ल्या'को मह भकारीमा भर्छन्
दुष्ट आए मह चोर्न मिलेर लगार्छन् ।

आपसमा मिलिजुली बस्छ मौरीको यो जाति
कतै जाँदा मिलिजुली उड्ने ताँती ताँती ।

साना साना मौरी हुन्छन् मुख अझै सानु
साना मुखले ल्या'को मह हुन्छ मानु मानु ।

मह सारै मिठो हुन्छ खाऊँ खाऊँ लाग्छ
अन्याय पो हुने हो कि डरपनि भा'छ ।

आपसमा मिली उड्ने जाँगरिलो जात
त्यस्तै हुन पाए हुन्थ्यो लाग्छ मलाई त ।

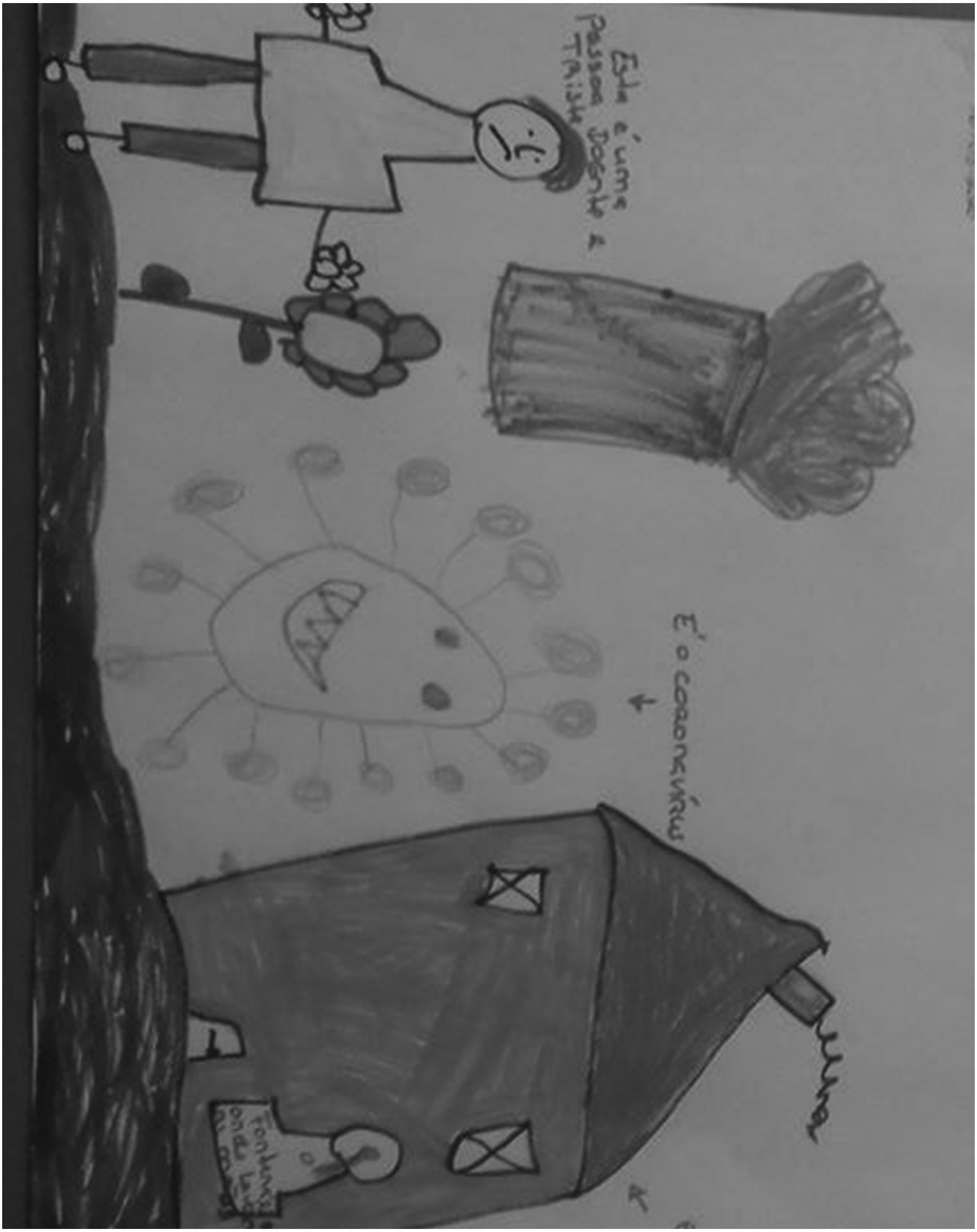
बालबालिकालाई पढ्न पठाऔं
उनीहरूको भविष्यलाई सुनिश्चित बनाऔं ।

नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

सूचना तथा प्रसारण विभाग

देख्दै नदेखेको अर्को लोकमा सुख पाइन्छ भन्ने कामना गर्नु व्यर्थ हो। -गौतम बुद्ध

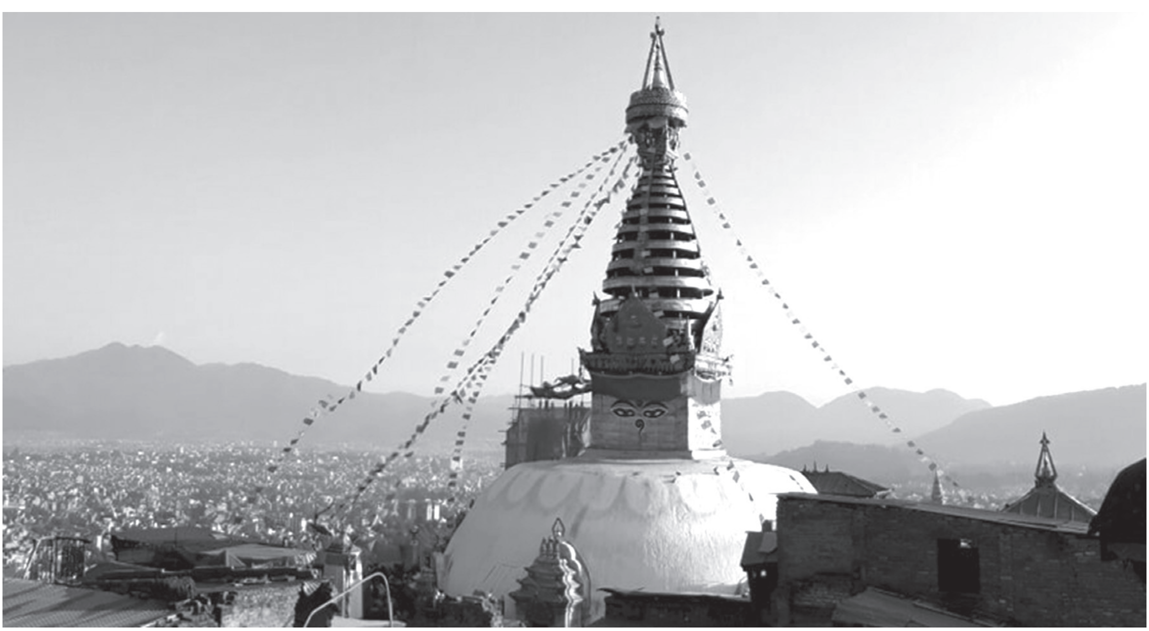

Esta é uma pessoa doente e triste
É o coronavírus

स्यम्भू महाचैत्य

नेमसिंह नकर्मी

स्वयम्भू! स्वयम्भूको अर्थ हो स्वयं उत्पत्ति अर्थात् स्वतः उत्पन्न । हिन्दु धर्मशास्त्रअनुसार महाविष्णु, महाब्रह्मा, महाशिव आदिको एउटै स्वरुपका रुप लिइने ब्रह्माण्ड नायक भगवान् पनि स्वयम्भू हुन् । काठमाडौं शहरको पश्चिम भाग गोपुच्छ पर्वतको शिखरमा अवस्थित विश्वप्रसिद्ध महाचैत्य स्वयम्भू हुन् । गोपुच्छ पर्वतको शिखरमा स्वयं उत्पन्न भएको स्वयम्भूलाई शहरको चारैतिरबाट देख्न सकिन्छ । सत्ययुगमा पद्‌मगिरि, त्रेतायुगमा बज्रकूट, द्वापरयुगमा गोशृङ्ग र कलियुगमा गोपुच्छ पर्वत भन्ने नाम उल्लेख गरिएको पाइन्छ । यही स्वयम्भूको दर्शन मात्रले पनि धर्म चेतना जागृत हुन्छ र धर्ममार्ग प्रशस्त भई मोक्षको मार्ग देखिन्छ भन्ने दृढविश्वासका साथ मानिसहरू स्वयम्भूको दर्शन गर्न जान्छन् ।

बौद्ध धर्मानुयायीहरूको अतिपवित्र तीर्थस्थलको रूपमा रहेको यस स्वयम्भूलाई प्राचीन कालमा 'श्रीश्रीश्री साम्हेगु धर्मधातुवागीश्वर भट्टारक' थियो भनी इतिहासविद् डिल्लिरमण रेग्मीले 'नेपालको अभिलेख' मा लेखेका छन् । प्रसिद्ध विद्वान् लेखक अलेकजेण्डर रोस्पाटजुको भनाइअनुसार स्वयम्भू पर्वतको सबभन्दा पुरानो स्थानीय र ऐतिहासिक नाम साम्हेगु हो । स्वयम्भू पुराणका अनुवादक, मीनबहादुर



शाक्य, शान्त हर्ष बज्राचार्य र प्रकाशक नागार्जुन बौद्ध अध्ययन संस्थान, ललितपुरको पेज नं. ७ को पादटिप्पणी १४मा उल्लेख भएअनुसार स्थानीय बोलिचालिको भाषामा 'सिंगु' पनि भन्ने गरिएको छ।

परापूर्वकालमा काठमाडौं उपत्यका विशाल दह थियो । त्यसबखत चराचुरुङ्गी पशुपंक्षी केही थिएनन्, मात्र दहमा नाग, नागराजा, माछा, ध्यागुता आदि जलजीव थिए। त्यसपोखरीको वरिपरि अर्थात् चारैतिर सुगन्धित फूल, वृक्षहरू थिए। यसको बीचमा एउटा पोखरी थियो । अति पवित्र त्यस पोखरीमा ब्रह्मा आदि देवीदेवता स्नान गर्न आउँदथे र पूजापाठ, ध्यान, दान र पारमिता अभ्यास एवं बोधिचर्या गरी फर्कन्थे।

एक समय विपश्वी बुद्ध आफ्ना शिष्यहरूसहित त्यही पोखरीको दर्शन गर्न आउनु भएको थियो। पर्वत शृङ्खला घुमिकन उत्तरपश्चिमको बीचबाट ती पर्वत (जामाचो, नागार्जुन) बाट कमलको फूलको कन्दर (बिउ) त्यस पोखरीमा फाल्नु भयो। पछि तथागत शिखीले त्यस पोखरीको बीचमा सहस्रदल कमलबाट पञ्चरश्मि ज्योतिरूप उत्पन्न भएको तथ्य थाहा पाए। स्फटिकको वर्ण भई सर्वगुण सम्पन्न त्यो ज्योतिरूप बोधिज्ञानको श्रोत भएको ज्ञान पाएर तथागत शिखी बुद्धले आफ्ना शिष्यहरूसहित दक्षिणपूर्वका बीचको फूचो (फूलचोकी) पर्वतमा बसी त्यस निरञ्जन निराकार ज्योतिरूपको दर्शन गरे। त्यसपछि विश्वभू तथागतले आफ्ना शिष्यहरूसहित दक्षिण पश्चिमस्थित धिलाच्व (चम्पादेवी) को शिखरबाट ज्योतिरूप स्वयम्भूको दर्शन गरे।

त्रेतायुगमा महामञ्जश्री बोधिसत्व आफ्ना स्त्रीहरू बरदा (केशिनी) र मोक्षदा (उपकेशिनी) राजकुमार धर्माकरका साथै आफ्ना धेरै शिष्यहरू लिएर आइ 'स्वयम्भू ज्योतिरूप' को दर्शन गरे। महामञ्जुश्रीले आफ्नो चन्द्रहास खड्ग प्रयोग गरी दहको पानी सबै चोभारबाट बाहिर पठाएको प्रसङ्ग विभिन्न ग्रन्थहरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ। तत्पश्चात् आफूसँगै ल्याएका राजकुमार धर्माकरलाई राजा बनाई काठमाडौं उपत्यकामा मानव वस्ती बसालेका थिए। पछि अन्य बोधिसत्वहरूले पनि स्वयम्भूको दर्शन गर्न आएका थिए। महामञ्जुश्रीले नै पोखरीमा स्वयं उत्पत्ति भएको कमललाई सुरक्षित गर्ने जस्तो महान् धर्मकार्य गरेका थिए।

पछि गौरका राजा प्रचण्डदेव यहाँ आई भिक्षु गुणाकरलाई गुरु मानी आफूले पनि भिक्षुत्व ग्रहण गरे र शान्तिकर आचार्यको नामबाट प्रसिद्ध भए, यिनैले राजा बृषभदेवको सहयोगमा स्वयम्भू ज्योतिकुण्ड महाचैत्यको निर्माण गरेका हुन्। आदि भगवान् बुद्ध, स्वयम्भू भगवान्, पञ्चबुद्ध, त्रिरत्न भगवान् अनि बुद्ध भगवान्को रूपमा श्री स्वयम्भू ज्योतिकुण्ड स्वयम्भू

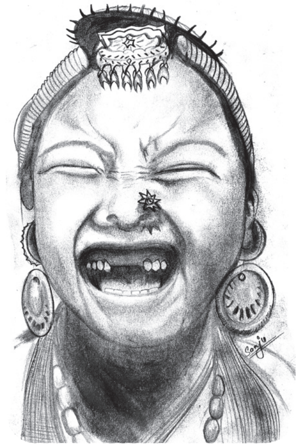
महाचैत्यको रूपमा विश्व प्रसिद्ध भएका छन् । सिद्धार्थ गौतम बुद्ध आफ्ना शिष्यहरूसँग आएर श्री स्वयम्भूको दर्शन गरेको प्रसङ्ग बौद्धग्रन्थहरूमा उल्लेख छ ।

स्वयम्भू महाचैत्यको सबभन्दा आकर्षक कुरो स्वयम्भूको चारैदिशामा भएका दिव्य चक्षु हुन् । विश्वसम्पदा : काठमाडौं उपत्यका पुस्तकको पृष्ठ ९७ मा लेखिएका यिनै तथ्यहरूबाट स्वयम्भू महाचैत्यको पौराणिकता, धार्मिकता एवं ऐतिहासिक सत्य उजागर गर्दछ । पाँचौं शताब्दीमा राजा मानदेवले स्वयम्भू महाचैत्य माथि छत्र चढाएको कुरा र सन् ६५७ (वि.सं. ७१३) चिनिया राजदुत वाङ-हुएन-सेले चिनका सम्राटबाट स्वयम्भूको लागि उपहार पठाएका कुरा र बुद्धगुरु तथा लामाहरू जस्तै गुरु पद्‌म सम्भव, अतिशा दिपंकर, भिक्षु धर्म स्वामी आदिले स्वयम्भू महाचैत्यको दर्शन गर्न आएका कुराहरूले यस महाचैत्यको महत्त्व र गरीमालाई बुझाउँदछ ।

स्वयम्भू संरक्षित क्षेत्रमा रहेका मन्दिर स्मारकहरू धेरै छन् । जसमध्ये अनन्तपुर, प्रतापपुर, हारती माताको मन्दिर, शान्तिपुर, स्वयम्भू महाचैत्य, बसुन्धरादेवी, मन्जुश्री चैत्य, बसुबन्धु चैत्य, केशचन्द्र महाविहार, धर्मचक्र बिहार, बसुपुर, वरुणपुर, अग्नीपुर, वायुपुर, पञ्चबुद्ध ताराहरू मुख्य छन् ।

यसमध्ये शान्तिपुर अति महत्त्वपूर्ण, संवेदनशील एवं गुह्य छ । त्रिकालदर्शी सिद्धतान्त्रिक गुरुमात्र प्रवेश गर्न सक्ने यस शान्तिपुरभित्र शान्तिकर आचार्य ध्यानमा लीन हुनुभएको र हालसम्म पनि लीनमा हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास गरिएको छ । पं. हेमराज शाक्यले “स्वयम्भू स्थित शान्तिपुर छ्गु अध्ययन’ नेपाल भाषाको पुस्तकको पृष्ठ ३७ मा लेख्नु भएको छ । यहाँबाट पुनः उत्तरतिरको कोठा आउँछ, जुन इच्छाका लागि प्रताप मल्ल गएका थिए, त्यस विषयमा खास गरिकन यही कोठामा प्रस्तुत गरि देखाइएको छ । सो पुस्तकमा लेखिए अनुसार - ‘जल वर्षा नभएर बाहिर ल्याएको नागराजाहरूले रक्तले लेखिएको नौवटा पौवाहा तामाको दुंगुरका राखी तालबन्द गरको ।’ यही कोषको मध्यभागमा छाला र हड्डी मात्र बाँकी रहेका ध्यानमग्न तपस्वीको दृश्य छ । यसको परिचय दिइराखेको छ शान्तिकर आचार्य समाधियोगमा बसी सिघ हुनु भयो, शरीरमा मासु हल्लिइ राखेको छ, हड्डीमात्र छ्वांछ्वां आएको छ, प्राण हंस मात्र शेष रहेको छ, श्री श्री श्री राजाराजेन्द्र कवीन्द्र जयप्रताप मल्ल देवले उहाँलाई भेट्नुभयो, उहाँसँग सोधेर मात्र भित्र प्रवेश गरें । यो शान्तिपुरका विषयमा अरु धेरै कुराहरू छन् ।

मलाई भगवान् भन्यो



दुईजना पुजारीहरू विवाद गर्दे थिए। दुवै जना आफू भगवान् भएको दाबी गर्दै थिए। यत्तिकैमा एउटा जड्याहा आइपुग्यो।

पहिलो पुजारी : म हो भगवान्।

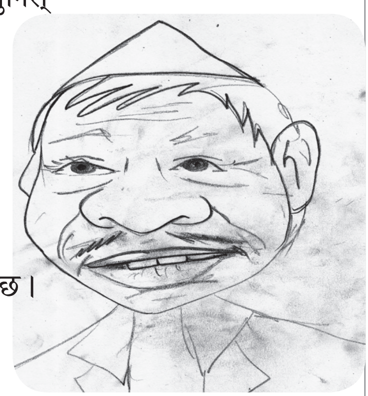
दोस्रो पुजारी : म हो भगवान्।

जड्याहा : हट् तिमीहरू दुवैजना भगवान होइन भगवान् त म हो।

दुवै पूजारी : कसरी ?

जड्याहा : म प्रमाणित गरेर देखाइदिन्छु भन्दै जड्याहाले पूजारीहरूलाई एउटा भट्टीमा लग्यो। भट्टी साहु भित्रैबाट करायो, हे भगवान् तँ फेरी आइस् ?

जड्याहा : देखिस् म भगवान् रैछु कि नाई ? साहुले मलाई भगवान् भन्यो सुनिस् पुजारी बेहोस् भए।



हावा नै हावा

रातको समयमा एकजना यात्रु मोटरसाइकल लिएर आफ्नो घरमा जाँदै रहेछ।

पुलिस : ए भाइ, किन बाइकको लाइट नबालेको ?

यात्रु : देख्नु भएको छै न बाटो छेउछाउ यति धेरै बत्ति बलिरहेको छ।

पुलिस : वाइकको दुवै टायरका हावा फालिदिँदै , जाउ भाइ अब जान सक्छौं।

यात्रु : दुइवटै टायरको हावा फालिदिनुभयो कसरी जाने ?

पुलिस : थाहा छैन पृथ्वीभरी हावा नै हावा छ नि।

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं । गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं । बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं ।

सिद्धार्थ बोर्डिङ स्कूल

गठ्ठाघर, भक्तपुर

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं । गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं । बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं ।

Principal

Triton International Secondary School

Tinkune, Kathmandu

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं । गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं । बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं ।

EPS School

Minbhawan, Baneshwor, Kathmandu

सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगरको अनुरोध

- सडक हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो । संरक्षण गरौं ।
- सडक सीमाभित्र यातायात आवागमन एवं ट्राफिक सुरक्षामा बाधा हुने र सार्वजनिक हित प्रतिकूल हुने कुन कार्य नगरौं ।
- सडक तथा नालीमा जथाभावी फोहोर नगरौँ ।
- सडकछेउको पेटीमा निर्माण सामाग्रीहरू लगायत अन्य वस्तुहरू नराखौँ ।
- राजमार्ग, सहायक राजमार्गमा बालबच्चा र पाल्तु जनावरहरू जथाभावी नछोडौँ ।
- सबैले ट्राफिक नियम पालना गरौँ । सडक प्रयोग गर्दा पूर्ण होसियार रही सभ्य रनागरिकको पहिचान दिऔँ ।

सडक डिभिजन कार्यालय

विराटनगर, मोरङ

इटहरी विद्युत् प्राधिकरणको अनुरोध

नेपाल विद्युत प्राधिकरण लोडसेडिङ् न्यूनिकरण गर्दै ग्राहक वर्गहरूमा नियमित विद्युत आपूर्ति हुने गरी आपूर्ति र माग व्यवस्थापन गर्न प्रयासरत छ । बढ्दो चिसो तथा सुख्खायामको कारण नदीहरूमा पानीको वहाव कम हुन गई 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 महानुभावहरूमा नेपाल विद्युत प्राधिकरण हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल विद्युत् प्राधिकरण

इटहरी, सुनसरी

इटहरी नगरपालिकाको अनुरोध

खुल्ला क्षेत्रमा आगो बाल्दा फोहोरमैला र प्लाष्टिकजन्य फोहोरसमेत जलाईने हुँदा त्यसबाट निस्कने धुवाँले जन स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर गर्ने हुनाले यस नगरपालिका क्षेत्रभित्रका कुनै पनि स्थानमा खुल्लारूपमा आगो नबाल्नु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ। आफूखुशी कहि कतै जथाभावि रूपमा खुल्ला क्षेत्रमा आगो बालेको देखेमा प्रचलित कानूनअनुसार कारबाही हुने व्यहोरासमेत अनुरोध गरिन्छ।

इटहरी नगरपालिका

इटहरी, सुनसरी

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं। गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं। बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं।

चरखण्डी विद्या मन्दिर

गठ्ठाघर, भक्तपुर

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं। गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं। बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं।

NASA International College

Tinkune, Kathmandu

ग्यास चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

१) खाना पकाउने स्थानमा एल.पि. ग्यासको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ग्यास चुहिएको भन्ने बुझ्नुपर्छ। ग्यास लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौं।

२) झ्याल ढोका खुल्ला राखौं र झिल्का निस्कने बस्तुहरू जस्तै ग्यास चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौं। विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौं।

"सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो।"

उपभोक्ताको जनहितका लागि जारी

नेपाल आयल निगम

नेपाल आयल निगम लिमिटेड

विराटनगर, मोरङ

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं। गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं। बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं।

भुपूसैनिक आवासीय मा.वि

वालिङ, स्याङ्जा

सडक डिभिजन कार्यालयको अनुरोध

- सडक हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो। संरक्षण गरौं।
- सडक सीमाभित्र यातायात आवागमन एवं ट्राफिक सुरक्षामा बाधा हुने र सार्वजनिक हित प्रतिकूल हुने कुन कार्य नगरौँ।
- सडक तथा नालीमा जथाभावी फोहोर नगरौँ।
- सडकछेउको पेटीमा निर्माण सामाग्रीहरू लगायत अन्य वस्तुहरू नराखौं।
- राजमार्ग, सहायक राजमार्गमा बालबच्चा र पाल्तु जनावरहरू जथाभावी नछोडौं।
- सबैले ट्राफिक नियम पालना गरौँ। सडक प्रयोग गर्दा पूर्ण होसियार रही सभ्य रनागरिकको पहिचान दिऔँ।

सडक डिभिजन कार्यालय

मीनभवन, काठमाडौं

चम्पाको न्याय

सविता तामाङ

नेपालको पूर्वी भागमा जङ्गलले घेरिएको एउटा गाऊँ थियो । जहाँ धेरै बालबालिकाहरू पढ्न नपाई गाउँ घरमा काम गरेर बस्दथे । त्यही गाउँमा चम्या नाउँ गरेको बालिका पनि बस्थी, उसलाई धेरै पढ्न मन लाग्दथ्यो ऊ चाहेर पनि पढ्न पाउँदैनथी त्यस गाउँमा चम्पा नाउँ गरेको केटी मात्र नभइ सबै बालबालिका पढ्न चाहन्थे तर त्यस गाउँमा छोरी मान्छेले पढ्न हुँदैन भन्थे पढे पनि ठूला ठाला साहुहरूको छोराहरू मात्र पढ्न पाउँथो ।

चम्पा बिहान घाँस काट्न जान्थी उसको घरमा उसकी आमाको निधन भइ सकेको थियो त्यसैले उसको बाबुले अर्की आमा भित्राएको थियो उसलाई खाली कचकच गरी गालि मात्र गर्थ्यो उसको कान्छी

आमाका दुइ वटा छोरा थिए तिनीहरूलाई चाहीँ पढ्न पठाउदथ्यो तर चम्पालाई पढ्न हुँदैन भन्यो । उसको बाबु जहिले रक्सी खान्थ्यो कुलतमा फसी सकेको थियो । घर जग्गा सबै उसकी कान्छी स्वास्नीलाई पारी सकेको थियो त्यसैले उसकी स्वास्नीले चम्पाको बाबालाई वास्ता नै गरिदैन्थ्यो चम्पाको त झन् के कुरा गर्नु गाउँमा जहिले पनि कुरा काट्दै नराम्रो कुराहरू मात्र गर्दथी । उसकी कान्छी आमाको नराम्रो व्यवहार देखेपछि चम्पा दिक्दार भइ चम्पा चाहेर पनि केही गर्न सक्दिनथी । उसले उसको भाइहरूलाई काम नलाग्ने च्यातिएको पानामा ख्याली घाँस काट्न जाने बेलामा पढ्ने गर्थी । हँदा हुँदा चम्पा पनि अलि अलि बुझ्ने भइ सकेकी थिई । उसकी आमाले चम्पाको विवाह गर्ने कुरा चलाई सकेको थियो तर चम्पालाई के थाहा चम्पा बिहानै घाँस काट्न जान लागेको बेलामा आज चै उसकी आमाले भनिन् छोरी चम्पा आज त धरमै बस ।यो भनेको सुन्दा चम्पा खुशी भई । यसरी उसलाई कहिल्यै पनि बोलाइएको थिएन यसरी चम्पाको विवाह पनि भयो चम्पालाई के थाहा विवाह भनेको लोग्ने भनेको, उसलाई न त कुनै नाता नै थाहा थियो तर उसलाई काम भने गर्न आउँथ्यो । उसकी सासुले झन् बढी काम अराउँदा पनि ऊ काम गर्दथी ।

यसरी फेरि ऊ बिहान घाँस काट्न जाने बेलामा एउटा कुरा थाहा पाइ उको श्रीमान् त दुइ वटा स्वास्नी मरी सकेर उसलाई विवाह गरेको रहेछ । चम्पाको उमेर भखरै चौध वर्षको थियो तर उसको श्रीमान्को उमेर पैतिस वर्ष भइसकेको थियो तर त्यस गाउँमा एउटा त्यस्तै दुःखमा परेकी एउटी रमा नाम गरेकी केटी पनि थिइ ऊ सानो सानो छाप्रोमा यस्तै महिलाहरूलाई प्रोढ शिक्षा पढाउँथी । यसरी रमा र चम्पा मिली बाल अधिकारमा अघि बढ्न पर्छ भनी गाउँ गाउँमा सानो सानो कार्यक्रम चलाउन थाले यतिकै मा केही समय पछि सानो उमेरमा विवाह नगर्नेचलन हट्यो त्यसपछि त्यस गाउँको हलतल, चाल चलन सबै हटिसकेको भएकाले यस गाउँमा रमाइला दिन आउन थाले ।

झोला

छायादत्त न्यौपाने

आमा मलाई ढिलो भो
नाना लगाईदिनु न
भोक लाग्छ मलाई
खाजा पकाइदिनु न ।

आमा मेरा किताब
झोला बोकाइदिनु न
बोतलमा पानी
स्कूल पुऱ्याईदिनु न ।
मिस म त क, ख लेख्छु
हात समाइदिनु न
तलमाथि धर्का तान्छु
ढाँचा सिकाइदिनु न ।

मिस म त १, २ लेख्छु
पालो मिलाईदिनु न
साथीहरू जुटाई
बोल्न सिकाइदिनु न ।

दिदी म त घर जान्छु
झोला बोकाइदिनु न
आमा मेरी आउनुभयो
बाहिर पुऱ्याइदिनु न ।

लौ त दिदी जान्छु है
भोलि फेरी आउनेछु
पढ्दै लेख्दै रमाउँदै
मिठो गीत गाउँनेछु ।

वैकल्पिक प्रणालीको माध्यमबाट सिकाईमा सहजीकरण गर्न अभिभावकहरूको भूमिका

राजदेव यादव
शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई, धनुषा

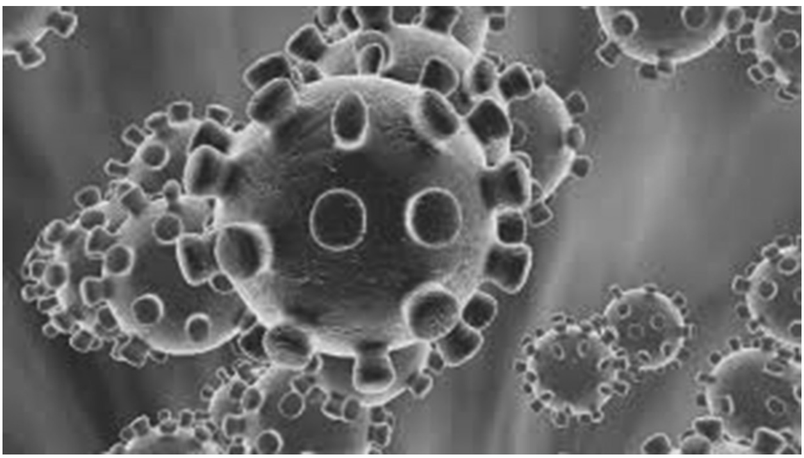
- आफ्ना बालबालिकालाई जीवनोपयोगी, परम्परागत तथा सामाजिक व्यवहार कुशल सिपहरू सिक्न र सिकाउन उत्प्रेरित गर्ने,
- आफ्ना बालबालिकाहरूको अध्ययन, अध्यापनमा निरन्तर सहयोग गर्ने,
- समुदायमा सिकाइका लागि उत्प्रेकको भूमिका निर्वाह गर्न सक्रिय रहने,
- विद्यार्थीहरूको पहिचान तथा वर्गीकरणका लागि स्थानीय तह र विद्यार्थीलाई विवरण उपलब्ध गराउने ।

वैकल्पिक शिक्षाका चुनौतीहरू

- रेडियो, एफ.एम., टेलिभिजन, अडियो, भिडियो, अनलाइन कक्षाका लागि सिकाई सामग्री व्यवस्था एवम् प्रसारण केन्द्र र सम्पर्क केन्द्रहरू सबै पायक पर्ने ठाउँहरू स्थापना गर्न नसक्नु ।
- सञ्चालनकर्ता, सहजकर्ता, शिक्षक, अभिभावकहरू र विद्यार्थीहरूको सक्षमता अभिवृद्धि नहुनु ।
- वैकल्पिक शिक्षा कार्यक्रम छुट्टाछुट्टै संस्थागत सञ्चालन हुँदा समन्वय, साझेदारी र सहयोग कायम हुन नसक्नु ।
- सबै ठाउँमा पर्याप्त विधुत जस्तो आधारभूत पूर्वाधार सुविधा अझैं पनि नहुनु ।
- वैकल्पिक शिक्षा सञ्चालन गर्न पर्याप्त सूचना तथा सञ्चारमूखी वजेट नहुनु ।
- सबै सहजकर्ता, विद्यार्थीहरू र अभिभावकहरू पूर्णरूपमा प्रविधिमैत्री हुन नसक्नु ।
- सबै अभिभावकहरू आर्थिक र प्राविधिक रूपमा सम्पन्न हुन नसक्नु ।
- सबै शिक्षक, विद्यार्थीहरू र अभिभावकहरू अझैं पनि पूर्ण सचेत हुन नसक्नु ।
- सबै ठाउँमा इन्टरनेट कनेक्टिभिटीको पर्याप्त पहुँच हुन नसक्नु ।
- समयको व्यवस्थापन सही तरीकाले हुन नसक्नु ।
- सबै व्यक्तिहरू अझैं पनि सूचना तथा संचार प्रविधिसँग सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्न नसक्नु ।
- वैकल्पिक शिक्षा मैत्री पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, निर्देशिका परिमार्जन अझैं हुन नसक्नु ।

कोभिड-१९ संक्रमण नियन्त्रण गर्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

स्वासप्रश्वास स्वच्सछताको सबैद्वारा अभ्यास गर्नुपर्छ। श्वासप्रश्वासको स्वच्छता भनेको खोकी वा हाच्छ्यु्को बेलामा मुख, नाकमा छेप्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ मेडिकल मास्कको प्रयोग पनि हात स्वच्छता पनि यस प्रक्रियाको अभिन्न अङ्ग हो।



- नाक वा मुख ढाक्न प्रयोग गरेको सामग्री डिस्पोज गर्नुहोस वा उचित तरिकाले सफा गर्नुहोस्।
- मौखिक, श्वासप्रश्वास ग्राव, मल जस्तै शारीरिक तरल पदार्थको साथ सीधा सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्
- पञ्जा, टिस्य, मास्क र विरामी व्यक्तिद्वारा उत्पन्न अन्य फोहरलाई विर्को सहितको डस्टविनमा राख्नुपर्छ
- अन्य प्रकारका सम्भावित जोखिमका बिरामी व्यक्तिहरू वा दूषित चीजहरूका लागि उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस् । जस्तैः टूथब्रस, खाने भाँडाकुँडा, टाबेल आदिलाई साबुन वा सर्फ पानीले राम्रोसँग धुनु पर्दछ।
- सिधा सम्पर्कमा रहने टेबल, बेड, बाथरुमको सतह, फर्निचरको सफाई दैनिक रूपमा गर्नुपर्छ । १ भाग विलीच र ९९ भाग पानी प्रयोग गर्ने कपडाहरू, वेड सिट, टाबेल जस्ता दैनिक प्रयोग हुने लुगा कपडा साबुन वा सर्फले धुने।
- ग्लोव्स, चस्मा, पिपिई लगायत प्रयोग भैसकेका सुरक्षा सामग्री सफा गर्दा वा सतह ह्यान्डल गर्दा डिसइन्फेक्टेन्टको प्रयोग गर्नुहोस्।

हात धुने विधि तथा हेन्ड सेनीटाइजरको प्रयोग

कार्यस्थलमा हात धुलाई बाट सक्रमण रोक्न सकिन्छ भन्ने कुराको ज्ञात गराउन अहम् भूमिका निर्वाह गर्न

सक्छ। हात धुलाइको लागि हात धुने सही विधिको प्रयोग वा हेन्ड सेनीटाइजर (अल्कोहल मिश्रित) को प्रयोगलाई सुझाईएको छ।

विश्व स्वास्थ संगठनले जारि गरेको हात धुने विधिबाट हात सावुन पानी वा हेन्ड सेनीटाइजर (अल्कोहल मिश्रित) द्वारा पटक(पटक हात धोए यस भाइरसको प्रसारणलाई कोभिड-१९ संक्षिप्त जानकारी तथा कार्यस्थलको तयारी रोक्न सकिन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले हेन्ड रवको लागि जारि गरेको निर्देशिका बमोजिमको तत्वको मिश्रण हुनु पर्दछ।

हात धुने उत्तम तरिका

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमितको सिंगान तथा खकारका साथै सूक्ष्म थोपाहरू आँखा, नाक वा घाँटिको माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछ। धेरै जसो अवस्थामा यस्तो संक्रमण हाम्रो हात मार्फत् हुने गर्छ। एक व्यक्तिबाट अर्कोमा भाइरस सर्ने प्रमुख माध्यम नै हात हो।

विश्वव्यापी महामारीको समयमा भाइरसको संक्रमण फैलिनबाट रोक्न नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुनु सबैभन्दा सस्तो, सजिलो र महत्त्वपूर्ण उपाय हो। सहि तरिकाले साबुन पानीले हात धुनु कोरोना भाइरस विरुद्धको लडाईमा अत्यन्तै प्रभावकारी प्रमाणित भएको छ। कोरोना भाइरसका साथै अन्य सरुवा रोगबाट आफु तथा अन्यलाई जोगाउन यो नै सबैभन्दा सस्तो र प्रभावकारी उपाय हो। नियमित रूपमा हात धुनुहोस्। खास गरि खाना खानु भन्दा अगाडि र सिंगान पुछ्नु, खोक्नु, हाच्छ्यूँ गर्नु, र शौच गरिसकेपछि। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहल भएको जिवाणुनाशक जेल वा क्रिमको प्रयोग गर्नुहोस। भाइरसका सबै अवशेष नष्ट गर्न सामान्य धोई पखाली पर्याप्त हुँदैन। हात धुने विस्तृत तरिका निम्न छ :

कदम १ : बगिरहेको पानीमा हात भिजाउने

कदम २ : भिजेको हातमा मनग्गे साबुन लगाउने

कदम ३ : हत्केलाको पछाडि, औलाको बीच, नङ्को भित्री भाग लगायत हातका सबै भागमा कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग मिच्ने

कदम ४ : बगिरहेको पानीले राम्ररी हात पखाल्ने

कदम ५ : सफा कपडा वा एकपटक मात्र प्रयोग गरिने तौलियाले हात सुकाउने।

बोतलको गिलास

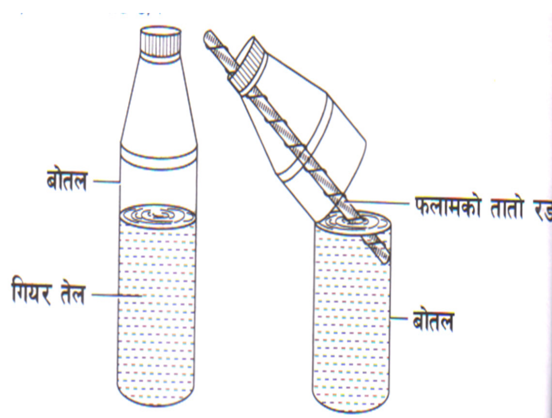
भेषराज मैनाली

सामग्री : बोतल, गिलास, आयल, बोतलभित्र छिर्ने फलामको रड, Stove (Blower), कुचालक

सिद्धान्त : पेट्रोलियम पदार्थ अत्यधिक प्रज्वलनशील र विशिष्ट ताप धारण शक्ति कम्ती हुन्छ । काँच तापको कुचालक भएकोले ताप राम्ररी प्रशारण गर्दैन

विधि :जुन साइजको गिलास बनाउने हो बोतलमा चिनो लगाउने लगाएसम्म मात्र गिअर आयल बोतलमा भर्ने । एउटा फलामको रडलाई एकातिर कुचालकले समातेर रातो हुने गरी तताउने । फलाम रातो भएको अवस्थामा नै बोतलको मुखमा कतै नछोई जति सक्दो चाँडो तेलको पूरै भागमा रडलाई डुबाई पिंधमा छुवाउने । चिनो लगाएको ठाउँमा बोतल एकनासले काटिन्छ ।

निष्कर्ष : विभिन्न वस्तुहरूको विशिष्ट ताप धारणशक्ति (Specific Heat Capacity) फरक फरक हुन्छ । गिअर आयल (पेट्रोल)को विशिष्ट गुणअनुसार फलामको छडमा भएको तापलाई एकदम चाँडो लिएर तत्कालै लिएको ताप छोडिदिन्छ । त्यसकारणले तेल भएको सिसाको भाग ताल पाउँदैन तर तेलको ठीक माथितिरको भाग बढी तातो हुन्छ, किनभने तेलले छोडेको ताप शुरुमा त्यही भागमा पुग्छ। सिसा तापको कुचालक (Bad Conductor) हो। त्यसैले यसले तापलाई Absorb (शोस्नु) गरेर



राख्छ। जसको फलस्वरूप तेलको सतहभन्दा ठीक माथि बढी तातो भई सिसाको बोतल ज्याक भई एकै नासले चारैतिर फुट्छ र काटिन्छ। यसरी काटिएको सिसाको धारलाई मिलाएपछि ग्लास तयार हुन्छ।

ग्लोबल आइएमई बैंक लिमिटेडको

डेबिट/क्रेडिट कार्ड मार्फत जुनसुकै ATM मेशिनबाट पुनः कारोबार सुचारु भएको सूचना

ग्लोबल आइएमई बैंकको डेबिड (Debit) तथा क्रेडिट (Credit) मार्फत नेपाल र भारतमा रहेका जुनसुकै एटिएम (ATM) मेशिनबाट कारोबार गर्न मिल्ने सेवा पुनः सुचारु भएको जानकारी गराउँदछौं।

भारतमा यस बैंकको कार्ड प्रयोग गरी प्रति दिन एक वा दुई पटकमा गरी भा.रु. १०, ०००/– (दस हजार) सम्म नगद झिक्न सकिने छ।

नेपालमा देशभरी यस बैंकको कार्ड प्रयोग गरी प्रति दिन एक पटकमा रु. २०,०००/– (बिस हजार) गरी ३ पटकमा रु. ६०,०००/– (साठ्ठी हजार) सम्म नगद झिक्न सकिने छ।

यस बैंकबाट जारी गरिएको कार्डहरुद्वारा जुनसुकै बैंकको एटिएम (ATM) मेशिनबाट नगद झिक्न सकिने छ । साथै अन्य बैंकहरुद्वारा जारी गरेको कार्डहरुबाट पनि यस बैंकको एटिएम (ATM) मेशिनहरु मार्फत नगद झिक्ने सक्ने सेवाहरु पुनः संचालनमा आइसकेको व्यहोरा समेत जानकारी गराउँदछौं।

Global IME Bank
ग्लोबल आइएमई बैंक लि.
सबैका लागि बैंक

डिभिजन वन कार्यालय विराटनगरको अनुरोध

फागुन, चैत्र र वैशाख महिनामा खडेरी तथा सुख्खाका कारण वनजंगलमा आगोलागी भई जैविक विविधताको नोक्सानी हुने प्रवल सम्भावना रहन्छ अतः वन डढेलोबाट अमूल्य वन सम्पदा बचाउन एकजुट भई आगलागी नियन्त्रण कार्यमा नागरिक समाजको सहयोगको अपेक्षा गरिन्छ।

डिभिजन वन कार्यालय
विराटनगर, मोरङ

टोखा नगरपालिका काठमाडौंको अनुरोध

खुल्ला क्षेत्रमा आगो बाल्दा फोहोरमैला र प्लाष्टिकजन्य फोहोर समेत जलाईने हुँदा त्यसबाट निस्कने धुवाँले जन स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर गर्ने हुनाले यस क्षेत्र भित्रका कुनै पनि स्थानमा खुल्लारूपमा आगो नबाल्नु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ । आफूखुशी कहि कतै जथाभावि रूपमा खुल्ला क्षेत्रमा आगो बालेको देखेमा प्रचलित कानुन अनुसार कारबाही हुने व्यहोरा समेत अनुरोध गरिन्छ।

टोखा नगरपालिका
काठमाडौं

मालपोत कार्यालयहरूमा सेवा लिन आउनुहुने महानुभावहरूलाई अनलाईन मार्फत घरबाट नै घर-जग्गाको कारोबार गर्न सकिने बारे सूचनाः

भू-सेवा केन्द्र (Public Access Module[PAM]) लागू भएका कार्यालयहरूबाट अब घरबाट नै घर-जग्गा कारोबारको लागि लिखत तयार गर्न सकिन्छ। यसका लागि जग्गा सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान भएको र कम्प्यूटर चलाउन सक्ने व्यक्तिले www.public.dolma.gov.np मा गई आवश्यक प्रकृया पूरा गरी घर-जग्गा कारोबारको लागि निवेदन दर्ता गर्न तथा लिखत तयार गर्न सक्नेछन्। यसका लागि व्यक्ति स्वयंले, मालपोत कार्यालयहरूबाट अनुमति प्राप्त भू-सेवा केन्द्र वा स्थानीय तह मार्फत अनलाईन आवेदन दर्ता गरी जग्गाको कारोबार गर्न सक्नेछन्। सो गरी अनलाईनबाट निर्मित लिखत तथा अन्य तोकिएका कागजातहरू लिई थप कार्य गर्न मात्र कार्यालय जानुपर्ने गरी प्रणाली विकास गरिएको छ।

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
बबरमहल, काठमाडौं
फोन नं. ४२२००२८, ४२२३०४९, ४२२६९८८, ४२३२४९४
फ्याक्स नं. ४२३०५८५
इमेलः info@dolma.gov.np
वेभसाइटः www.dolma.gov.np

वन डिभिजन कार्यालय भक्तपुरको अनुरोध

फागुन, चैत्र र वैशाख महिनामा खडेरी तथा सुख्खाका कारण वनजंगलमा आगोलागी भई जैविक विविधताको नोक्सानी हुने प्रवल सम्भावना रहन्छ अतः वन डढेलोबाट अमूल्य वन सम्पदा बचाउन एकजुट भई आगलागी नियन्त्रण कार्यमा नागरिक समाजको सहयोगको अपेक्षा गरिन्छ।

वन डिभिजन कार्यालय
भक्तपुर
फोन नं. : ०१-६६३०८११

कम्पनीको गोदामबाट बासमती चामल लगायत अन्य खाद्यान्न र फापर तथा सिमी बिक्री भइरहेकोले खरिद गर्नुहुन अनुरोध छ।

खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी

प्रधान कार्यालय, काठमाडौं

०१-४२४८८८३

३ नं.वडा कार्यालय मध्यपुर थिमि नगरपालिकाको अनुरोध

खुल्ला क्षेत्रमा आगो बाल्दा फोहोरमैला र प्लाष्टिकजन्य फोहोर समेत जलाईने हुँदा त्यसबाट निस्कने धुवाँले जन स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर गर्ने हुनाले यस क्षेत्र भित्रका कुनै पनि स्थानमा खुल्लारूपमा आगो नबाल्नु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ। आफूखुशी कहि कतै जथाभावि रूपमा खुल्ला क्षेत्रमा आगो बालेको देखेमा प्रचलित कानुन अनुसार कारबाही हुने व्यहोरा समेत अनुरोध गरिन्छ।

स्थानीय सरकार

मध्यपुर थिमि नगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय, भक्तपुर

कोरोना (COVID -19) भाइरसबारे थात्रे गाउँपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

नोबेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो

(१००.४ ° F भन्दा माथि)

श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या

रूघा र खोकी

कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूमा आउने मानिसहरूमा दुई हप्ताभित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

नोबेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?

नियमित साबुन पानीले हात धुने

खोक्दा र हाछ्यु गर्दा नाक र मुख छोप्ने

यदि फ्लुजस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिने

फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने

जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरूको सम्पर्कबाट टाढै रहने

पशुजन्य मासु/अण्डा राम्रोसँग पाकेको मात्र खाने

काठमाडौं महानगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, काठमाडौं

यातायात व्यवस्था कार्यालय सवारी चालक अनुमति पत्र इटहरी सुनसरीको अनुरोध

- सवारी लाइसेन्स लिएर मात्र गाडी चलाऔं ।
- सवारी लाइसेन्स समयमा नै नवीकरण गरौं ।
- सवारी चलाउँदा मादक पदार्थको सेवन नगरौं ।
- सवारी चलाउँदा मोबाइलमा गफ नगरौं ।
- सवारी चलाउँदा हतार गरेर नचलाऔं ।

यातायात व्यवस्था कार्यालय

इटहरी, सुनसरी

सातवटा फरक छुट्याऊ

बालश्रम

स्वस्तिका खड्का
श्रीरामदेवी मा.वि.

बाल श्रम शोषण भएको छ यहाँ कस्ले देख्दछ ?
हासी र खुसी रमाउने भाग्य कस्ले पो लेख्दछ ।

कस्लाई सोधौ मेरो हक खे मेरो अधिकार?
बालश्रम शोषण भेदभाव गरौ न तिरस्कार ।

सबै नै साथी स्कुल जान्छन् म भने काममा
घरको काम खेत र बारी दिउसोको घाममा ।

पढ्न र लेख्ने मनको इच्छा मनमनै रहने भो
दुःख र व्यथा पिडाका आंसु खहरे झै बग्ने भो ।

सानो छ हात सानो छ खुट्टा काम भने धेरै छ
नसक्ने काम दिन र रात सधैनै मेरै छ ।

होटलको कान्छा, खलासी बन्न बाउले पठाउछन्
बिरामी भई एकै दिन बसे मालिक रिसाउछन् ।

संघ र संस्था धेरै छन् भन्छन् यो खै कहाँ छन् ?
सबै नै जागौ आआफ्नो ठाउमा श्रमशोषण जहाँ छन् ।

दया र माया स्नेह पाउने हो हाम्रो अधिकार
बाल श्रम शोषण हटाउन जुट्नु सबैको सरोकार ।

सचेत भई अधिकार दिऊ पढन र लेख्नलाई
बालश्रम शोषण नराम्रो चलन सबैलाई छेक्नलाई ।

डाक्टर र पाइलट, नेता र हाकिम हामीनै बन्ने छौ
प्रगति पथमा देशलाई लान गोरेटा खन्ने छौं ।

सामान्य ज्ञान

रामचन्द्र अधिकारी
तनहुँ

१. दरबार हाइस्कुललाई हाल के नामले चिनिन्छ	भानु मावि
२. काठमाडौं बाहिर खुलेको पहिलो क्याम्पस कुन हो ?	ठाकुरराम क्याम्पस विरगञ्ज
३. पहिलो परीक्षा नियन्त्रक को हुन् ?	नन्दराम उप्रेती
४. बेलायतले भारतको लगभग सम्पूर्ण भूभागमा कहिले शासन गरेको थियो ?	सन् १८४०
५. नेपालको सबैभन्दा लामो राजमार्ग कुन हो ?	पूर्वपश्चिम
६. धरहराको निर्माण कसले गरेका हुन् ?	भीमसेन थापा
७. काठमाडौंबाट ल्हासाको दुरी कति छ ?	८४० कि.मि.
८. नेपालका प्रथम राजाहरू कुन वंशका थिए	गोपाल वंश
९. विश्व स्वास्थ्य दिवस कहिले मनाइन्छ ?	अप्रिल ७
१०. संयुक्त राष्ट्रसंघको स्थापना कहिले भएको हो ?	१९४५ अक्टोबर २४
११. नेपालमा कहिले देखि इन्टरनेट भित्रिएको हो ?	सन् १९९४
१२. नेपालको इतिहासका प्रथम प्रमाणिक राजा को हुन् ?	मानदेव
१३. बालिका सम्मेलन कहाँ आयोजना गरिएको थियो	नवलपरासी
१४. नेपालको पूर्व पश्चिम औसत लम्बाई कति रहेको छ ?	८८५ कि.मि.
१५. नेपालको सबैभन्दा ठूलो भाषा परिवार कुन हो ?	भारोपेली
१६. स्कूलका पिता भनेर चिनिने राणा प्रधानमन्त्री को हुन् ?	पद्मशमशेर
१७. नेपालको उद्योग संस्थापक कसलाई भनिन्छ ?	जुद्ध शमशेर
१८. नेपालको चौथो मुख्य खाद्यबाली कुन हो ?	कोदो
१९. नेपालको अर्थव्यवस्थाको मुख्य आधार के हो ?	कृषि
२०. सबैभन्दा छिटो दौडने जनावर कुन हो ?	चितुवा

एकैछिन हाँसौ ल !

संकलक : कृष्णचन्द्र पोखरेल

उल्टो सुल्टो भन्छस्

सर : ल म तलाईं एउटा प्रश्न सोध्छु। मैले तलाई २ वटा बिरालो दिएँ। फेरी ३ वटा बिरालो दिएँ। अब कति वटा भयो ?

शेरेको छोरो : ६ वटा।

सर : तैले कुरै बुझिनस् फेरी राम्रो सँग सुन, मैले तलाई ३ वटा बिरालो दिएँ। फेरी ३ वटा बिरालो दिएँ। अब कति वटा भयो ?

शेरेको छोरो : ६ वटा

सर : मूर्ख यसरी भएन। ल सुन, मैले तलाई २ वटा स्याउ दिएँ। शेरेको छोरो : ५ वटा।

सर : स्यावास। ल अब भन त मैले तलाई २ वटा बिरालो दिएँ। फेरी ३ वटा दिएँ। अब कतिवटा भयो ?

शेरेको छोरो ६ वटा

सर : (एक चड्कन लगाउँदै) तलाई अघिदेखि एउटै प्रश्न सोधी राछु तँ चाहि उल्टो सुल्टो भन्छस्।

शेरेको छोरो : (रुँदै) सर, मेरो घरमा एउटा बिरालो पहिल्यैदेखि छ के।

हामी नेपाली

सुष्मा खड्का
श्री रामदेवी मावि

कति राम्रो हाम्रो देश
रङ्गिचङ्गि फुलबारी
कति धेरै भेषभूषा
हामी सबै नेपाली।

हामी हौ यस देशका कर्णधार
बन्नु छ देशको आधार
नेपालको माया छ नेपालीमा
लम्कनु छ नयाँ नेपाल निर्माणमा।

जन्मन्छन् यहाँ वीर नेपाली
बोकेर इतिहास वीर गोर्खाली
बुद्धको जन्मस्थान हो नेपाल
सुन्दर शान्त छ है विशाल।

कति राम्रो देखिएको
हाम्रो जुगल हिमाल
विश्वभरिफैलिएको
सुन्दर देश नेपाल

आमाको माया

नामः सिद्धान्त यादव
कक्षाः छ
बूढानीलकण्ठ स्कूल,
नारायणस्थान, काठमाडौँ नेपाल

यस सुन्दर संसारमा हामीलाई ल्याउने काम हाम्री आमाले गर्नुहुन्छ। आमाले हामीलाई जन्माई हुर्काउनुहुन्छ। आमाले हामीलाई हिँड्न र बोल्न पनि सिकाउनुहुन्छ। भगवान् विश्वका हरेक घरमा जान नपाएर उहाँले हरेक घरमा आमालाई पठाउनुभयो । आफ्नो शीतल छायामा आमा हामीलाई ज्ञान गुणका कुराहरू सिकाई हामीलाई योग्य र सफल व्यक्ति बनाइदिनुहुन्छ।

आमा आफ्नो अमूल्य समय र सम्पूर्ण कामहरू त्यागेर हाम्रो हितको बारेमा सोच्नुहुन्छ। आफू खाना नखाए पनि आमा हामीलाई खाना जसरी पनि खुवाउनुहुन्छ । आमाको त्याग निकै महान् हुन्छ। दुःखकष्ट वा कुनै समस्या पर्दा आमा हाम्रो हौसला बढाई हामीलाई त्यस समस्याबाट निस्कन प्रेरणा दिनुहुन्छ। हाम्रो नेत्रमा आँसु देखे आमाको चित्त दुःख्छ भने हाम्रो मुखमा मुस्कान देख्दा आमा खुसी हुनुहुन्छ । हाम्रो खुशीमा नै आमाको खुशी रहेको हुन्छ। हामीलाई ज्वरो वा कुनै रोग लाग्दा आमा नै हाम्रो हेरचाह गर्नुहुन्छ। हामी सन्तानको लागि आमा हाम्रो छाता जस्तै हुनुहुन्छ। जसरी छाताले हामीलाई घाम र पानीबाट जोगाउँछ, आमाले पनि हामीलाई दुर्घटनाहरूबाट जोगाउनुहुन्छ । जीवनमा आमा हाम्रो मार्गदर्शक बनी हामीलाई सही मार्गमा हिँडी असल कर्म गर्न प्रेरणा दिनुहुन्छ।

हामी सन्तानलाई आमाको महत्त्व बुझ्नुपर्छ र आमाको भावनाको कदर गरी आमाको सम्मान गर्नुपर्छ। सफा मनले हामीले आमाको सेवा गर्नुपर्छ। आमा भनेकै भगवान् हुनुहुन्छ र मार्गदर्शक बनी हाम्रो सुख र दुःखमा आमा नै हाम्रो सात दिनुहुन्छ। आमाको महिमा साँच्चिकै अपरम्पार छ।

शिक्षा

रस्मिता श्रेष्ठ
श्री ज्ञानमन्दिर मा.वि.

जागरण र चेतनाको शिक्षा
असल शिक्षा चाहेको हो, शिक्षा
बलिरहेको दीयो हो शिक्षा
विद्यार्थीको आशा हो शिक्षा ।

रमाइलो देख्छु जतातत‍ै
शिक्षाले उज्यालो भरि दिएको जस्तै
देशको लागि अशिक्षा मेट्न बाचा बन्धन खाऔं
पढिलेखी ठूलो बनी निर्माणमा जाऔं ।

शिक्षा लिनु धर्म हो दीन दुःखी होइन
माया दिऊँ शिक्षालाई घृणा तिरस्कार होइन
प्रतिष्ठा र इज्जतलाई राख्दछ शिक्षाले
मानसम्मान आदर गर्ने गर्छ शिक्षाले ।

सुनसुन सानो बाबा साना साना नानी
धेरै पढि देखी बनून् विद्याको खानी
ज्ञान खोज्न यताउता भौंतारिन्छौ किन
आफैभित्र लुकेको छ शिक्षाको खानी ।

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं । गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं । बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं ।

Principal
Akshara School
Kadaghari, Bhaktapur

बालबालिकालाई शैक्षिक अवसरबाट वञ्चित नगरौं । गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सूचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं । बालबालिकाको वैयक्तिक भिन्नताको सम्मान गरौं ।

Principal
Azalea Boarding
Biratnagar-1, Pokharita

सडक डिभिजन कार्यालयको अनुरोध

- सडक हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो । संरक्षण गरौं ।
- सडक सीमाभित्र यातायात आवागमन एवं ट्राफिक सुरक्षामा बाधा हुने र सार्वजनिक हित प्रतिकूल हुने कुन कार्य नगरौं ।
- सडक तथा नालीमा जथाभावी फोहोर नगरौँ ।
- सडकछेउको पेटीमा निर्माण सामाग्रीहरू लगायत अन्य वस्तुहरू नराखौँ ।
- राजमार्ग, सहायक राजमार्गमा बालबच्चा र पाल्तु जनावरहरू जथाभावी नछोडौँ ।

सडक डिभिजन कार्यालय
विराटनगर, मोरङ

यातायात व्यवस्था कार्यालय सवारी चालक अनुमति पत्र भैरहवा, रुपन्देहीको अनुरोध

- सवारी लाइसेन्स लिएर मात्र गाडी चलाऔं ।
- सवारी लाइसेन्स समयमा नै नवीकरण गरौं ।
- सवारी चलाउँदा मादक पदार्थको सेवन नगरौं ।
- सवारी चलाउँदा मोबाइलमा गफ नगरौं ।
- सवारी चलाउँदा हतार गरेर नचलाऔं ।

यातायात व्यवस्था कार्यालय
भैरहवा, रुपन्देही

ताजपुरिया जाति (Tajpuriya Tribe)

डा. बमबहादुर अधिकारी

मोरङ र झापा जिल्लाका समथर प्रदेशमा बस्ने हिन्दु धर्म मान्ने यो जातिलाई ताजपुरिया भनिन्छ। राजवंशीहरूसँग विहावारी नचल्ने यो जाति मदिराप्रिय छ र प्रत्यक चाडवाडमा त्यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । हस्तकलामा निपूर्ण यो ताजपुरिया जाति सिलाई बुनाई तथा हस्त कलात्मक वस्तुहरू निर्माण गरी घरेलु सीपको राम्रो नमुना प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । थोरै जनसङ्ख्या रहेको यो जाति कृषि पशुपालन र छिटफूट व्यापारमा संलग्न छन् । कृषि पेसा भएर पनि जमिनमा अधिकार हुन नसक्दा यो जातिका मानिसहरूले ज्याला मजदुरी गरेर आय आर्जन गर्दछन् ।

यिनीहरूले नवजात शिशुको जन्मसंस्कार, नामकरण, पास्नी, छेवर गर्दा हिन्दू विधि अनुसार गर्दछन् । यिनीहरूमा उमेर पुगेपछि विवाह गर्दा मागेर, प्रेम गरेर, विधवा विवाह पनि गर्ने प्रचलन रहेको छ। आजकाल प्रेम विवाह चल्तीमा आएको छ। तराईको गर्मी इलाकामा बसोबास गर्ने यो जातिको भेषभूष अन्य तराईवासी सरह हुन्छ। प्रायः पुरुषहरू शिरमा पगरी (फेटा) लगाउने र नारीले दोपट्टाले शिर ढाक्ने गर्दछन् । गहना कमै प्रयोग गर्ने यो जातिको लोकगीत र लोकलयको ताजपुरिया शैली ज्यादै आकर्षक र

कर्णप्रिय लाग्दछ । यस जातिको मृत्यु संस्कार हिन्दु विधि अनुसार श्मशानमा लगेर जेठो छोराले दागबत्ती दिएपछि चितामा शव राखी जलाउने रर १३ दिनमा शुद्ध हुने परम्परा रही आएको छ । यो जातिको वस्ती पूर्वी नेपालको तराई भू-भागमा मात्र सीमित रहँदै आएको देखिन्छ।

नेपाली शब्द-माला

शब्द	अर्थ
अनभिज्ञ	अपरिचित, अवोध, अविज्ञ
अनमोल	धेरै मोल पर्ने, अमूल्य, मोलै नभएको ।
अनर्थ	असामान्य कुरा वा घटना
अनादि	सुरु थाहा नभएका वा नहुने, परापूर्व कालदेखि चल्दै आएको ।
अनुयायी	कसैको विचार वा सिद्धान्तको अनुशरण गर्ने, समर्थक
अनुराग	कसैप्रति वा कुनै कुराप्रति अनुभव हुने आकर्षण
अनुरोध	आग्रह, निवेदन, विनय, बिन्ति
अनुवाद	एक भाषाको विषयवस्तुलाई अर्को भाषामा उल्था गर्ने काम
अनुशासन	सामाजिक, नैतिक आदि नियमहरूको मर्यादा वा सो भित्र रहने काम
अनुसन्धान	कुनै कुरा वा तथ्य खोज्ने वा पत्ता लगाउने काम, अन्वेषण
अनुसरण	पछ्याउने काम
अनुसूची	परिशिष्ट खण्डको अनुक्रम
अनेकार्थक शब्द	एकभन्दा बढी अर्थ भएका शब्द
अनौ	हलो जोत्दा हलीले समात्ने काठको हातो
अनौठो	आश्चार्यलाग्दो अचम्मको, अद्भूत
अन्त	समाप्ति, समापन, नाश, मृत्यु
अन्तरिक्ष	पृथ्वीको वायुमण्डलभन्दा बाहिरको क्षेत्र, आकाश
अन्तरिम	कुनै एक परिपाटी टुङ्गिएर अर्को नया परिपाटी नथालिँदैको अवधि

दैनिकी : जीवनका लक्ष्यहरू समेट्ने अभिलेख

तुशान खतिवडा
कक्षा ७
पिक प्वाईन्ट एकेडेमी, चुनिखेल, काठमाडौं

६ वैशाख २०७७

आज बिहान म ७:०० बजे उठेँ। साबुन पानीले मिचीमिची धेरै बेर लगाएर हात धोएँ। ममीले चिया र नास्ता दिनुभयो, खाएँ । बाबाको मोबाइलमा विद्यालयले पठाएको गृहकार्यको सूची आएछ, बाबाले देखाउनु भयो । विद्यालयले लकडाउनको समय सदुपयोग गर्नका लागि सूची पठाएछ। कोरोना भाइसर विश्वव्यापी महामारीले देश लकडाउनमा छ। चैत ११ गतेदेखि सुरु भएको लकडाउन आज २७ औं दिन भएको छ।

विद्यालयले दैनिक एक-एक पाना नेपाली र अंग्रेजी हस्तलेखन गर्ने, दैनिकी एउटा चित्र बनाउने, दैनिक शब्दकोषबाट २० वटा शब्दहरू साभार गर्ने, प्रत्येक दिन बेलुका दैनिकी (Daily Dairy) लगायत अन्य क्रियाकलाप मैले विद्यालय बन्द भएदेखि नियमित गर्दै आएको थिएँ तर दैनिकी लेख्ने

बारेमा मलाई कुनै ज्ञान थिएन् ।

बाबालाई सोधें, बाबाले सिकाइदिनु भयो । ल्यापटपमा केहि भिडियोहरू पनि देखाइदिनु भयो । केही भिडियो हेरे र केही लेखहरू पढैं । दैनिकी लेखन भनेको के हो ? र कसरी लेखन गर्नेबारे सिकैं । दैनिकी भनेको व्यक्तिको जीवनमा घटेका घटनाहरू सिलसिलाबद्ध तरिकाले लेख्ने प्रक्रिया रहेछ । दैनिकीलाई भरोसा योग्य अनि साहानुभूतिशील साथीको रूपमा लिन सकिने रहेछ । लेखिका क्रिष्टीना बाल्डविनका अनुसार दैनिकीले हामीलाई ँहाम्रो जीवनका क्षणहरू समेटेर व्यक्तिगत यात्राको अभिलेख राख्न मद्दत गर्छन् तस्बिरहरूले भरिएको एल्बममा हाम्रो जीवनमा घटेका घटनाहरूको ऐतिहासिक दृश्यहरू रेकर्ड गरेर राखेजस्तै दैनिकीले जीवनका घटनाहरूको लिखित चित्रहरू रेकर्ड गर्ने उनि बताउँछिन । त्यसैगरी लेखक ट्रिस्टीन रेनरले यसलाई ँकुनै रोकटोकविना तपाईंको भावना व्यक्त गर्ने व्यावहारिक मनोवैज्ञानिक साधन हो” भनेर उल्लेख गरेकी छिन ।

दैनिकीले हामीलाई हाम्रो जीवनमा असर गर्ने घटनाहरू पुनः स्मरण गर्ने मौका दिन्छ । पछि ती कुराहरू पढ्दा त्यसले हामीलाई कल्पनामा फेरि ती मूल्यवान क्षणहरूमा फर्केर त्यस्तै भावनाहरूमा रमाउन मद्दत गर्छ । आफैंलाई राम्ररी चिन्न मद्दत गर्नु दैनिकीको सबैभन्दा ठूला फाइदाहरू मध्ये एक हो ।

दैनिकी लेख्ने सुरुवात १७ औं शताब्दी पछि इग्लिशमान समुएल पिप्सले आफ्नो दैनिक क्रियाकलापको अभिलेख राख्न थालेपछि हरेक दिनका व्यक्तिगत घटनाहरूको अभिलेख गर्ने दैनिकीको आविष्कार भएको रहेछ । पीप्सको दैनिकीले अंग्रेज सम्राट चार्ल्स द्वितीयको शासनकालमा जीवन कस्तो थियो भन्ने अन्तरदृष्टिपूर्ण अभिलेखहरू प्रस्तुत गरेको छ । त्यतिबेलादेखि दैनिकी लेख्ने चलनको सुरुवात भएको रहेछ ।

सबै काम सकेर केहि बेर टिभी हेरि बेलुका १० :०० बजे सुते ।

८ बैशाख २०७७ सोमवार

आज म उठ्दा ७ बजेको रहेछ । म उठ्दा घरमा म र भाइ मात्र थियौ । हात मुख धोएर एक गिलास तातो पानी खाएँ । एकछिन पछि ममी आउनु भयो । पसलमा दूध र दही लिन जानुभएको रहेछ । ममीले चिया र खाजा दिनुभयो । चिया खाजा खाएर मैले एउटा चित्र बनाएँ । चित्रमा मैले सोलार सिष्टम बनाएँ । १० बजे बाबा आउनुभयो र खाना खायौ ।

खाना खाएपछि मैले टिभी हेरें । ३:०० बजे तिर ममीले खाजा खाजा दिनुभयो । खाजा खाएँ त्यसपछि मैले ७:०० बजे सम्म पढ्े लेखें । अनि मैले टिभी हेरें । ८ बजे तिर ममीले खाना दिनुभयो । खाना खाएर भाइसँग खेलें र ९:०० बजे सुतें ।

(आदरणीय पाठकहरू, यो दैनिकी क्रमशः प्रकाशित हुँदै जानेछ')

फूल च्यात्न हुन्न है साथी

रामप्रसाद पाठक

च्यात्नुहुन्न है !

फूल च्यात्न हुन्न साथी

फूल च्यात्न हुन्न

फूल च्यातेमा जान्छ यसको

सौन्दर्य नै गुम्छ

सके फूल रोपौ हाम्ले

नसके न टिपौ

आजैबाट राम्रो काम

गर्न हाम्ले सिकौ

फूलको नजिक गऱ्यो भने

मनै रम्छ मेरो

मनभित्रका दुःख पिडा

हराउँछ अँधेरो ।

फूलको मिठो बासनालाई

कहिले लखेट्न हुन्न साथी

फूल च्यात्न हुन्न साथी

फूल च्यात्न हुन्न !

अकबर नामा

संकलन/लेखक : मोहनराज ढकाल

दिल्लीका सम्राट अकबर बुद्धिमान्, दयालु हुनुका साथसाथै स्वाभिमानी व्यक्ति थिए। उनी आफ्नो नाम युगौं युगसम्म आदर्श रूपमा रहिरहोस् भन्ने चाहन्थे।

एकदिन उनले वीरबलसित सोधे-"चिठी लेख्दा चिठीको सुरुमा हिन्दुहरू जसरी 'राम' लेख्छन् उसै गरी अब उप्रान्त मेरो राज्यमा 'राम' को सट्टा सबै जातिले 'अकबर' लेखे कस्तो होला ?"

बादशाह अकबरको कुरा सुन्दा वीरबलाई हाँसो त उठ्यो, तर गम्भीर मुद्रा बनाएर भने "त्यसो भए हजुरको नामले पनि ढुङ्गा पानीमा तैरिन थाल्नेछन्, जसरी 'राम' को नामको प्रभावले समुद्रमा लंका जान भनी बाँदरहरूले ढुङ्गा फाल्दा त्यसमाथि टेकेर बाँदर सेना सजिलै लंका पुगेका थिए।"

वीरबलको कुरा सुनेर बादशाह अकबर यति लज्जित भए कि फेरि 'राम' नामको सट्टा 'अकबर' नाम लेख्ने कुरा कहिल्यै आफ्नो मनमा सोच्दा पनि सोचेनन्। उनले सोचेका थिए कि कानून बनाएर आफ्नो राज्यका हिन्दूहरूलाई पनि 'राम' नामको ठाउँमा 'अकबर' नाम लेख्ने नियम बनाउन् जसले गर्दा उनको नाम इतिहासमा अमर रहोस्।

भगवान् रामको तुलमा आफूसित गर्न खोजेकोले अकबर लज्जित भएर त्यहाँबाट उठेर गए। उनलाई आफ्नो यस्तो सोचप्रति धेरै दुःख लाग्यो।

सबै गुण सम्पन्न भएपनि एक्लो र निर्बल सधैं दुःखी भइरहन्छन्। -कौटिल्य

कोभिड-१९ को अवस्थामा
कार्यस्थलमा गर्न हुने र नहुने कार्यहरू
एक आपसमा कम्तिमा ६ फिटको दुरी कायम गरौं
वेलावेलामा सावुन पानीले २० सेकेण्ड सम्म मिचि मिचि हात धोऔं
खोक्दा र हाच्छ्यु गर्दा कुहिनाले नाक र मुख छोप्ने गरौं
कागजी रुमाल (टिस्यु) एक पटक मात्र प्रयोग गरौं, प्रयोग पश्चात विर्को भएको फोहोर-दानीमा मात्र फ्याक्ने गरौं
सभा वा वैठकमा वस्दा विचको कुर्सी खाली राखेर भौतीक दुरी कायम गरौं
अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउने बानी गरौं
हात मिलाउने रअंकमाल गर्ने कार्य पटक्कै नगरौं
आंखा, नाक तथा मुखमा हात लैजाने काम नगरौं
भिडभाड भएको लिफ्ट प्रयोग नगरौं
कार्यस्थलको विभिन्न सतहमा अनावस्यक छुने काम नगरौं
भिडभाड भएको ठाउँमा पटक्कै नजाऔं
बिरामी भएको महसुस भएमा घरमै बसौं

बालसिर्जना मासिक

शब्द जाल प्रतियोगिता

सातवटा नेपालका ठूला शहरको नामहरू पत्ता लगाऊ ।

का	ठ	मा	डौं	पो	ख	रा
ध	रा	न	भ	उ	इ	ध
न	वि	श्वे	ध	स	ट	बु
कु	मै	ना	न	भै	ह	ट
टा	क्स	सि	ग	यू	री	व
द	म	क	ढी	ब	स	ल
म	भ	र	त	पु	र	ण

नियम :

१. यसमा उल्टो-सुल्टो, तल-माथि, ठाडो-तेर्सो अक्षरबाट मिलाऊ ।

२. एउटाको उत्तर यहीं दिइएको छ ।

(शब्दजाल प्रतियोगिताको सही उत्तर मिलाउनेलाई आकर्षक पुरस्कार दिइनेछ ।

बालसिर्जना मासिक शब्दजाल कुपन

नाम : कक्षा :

विद्यालय :

जिल्ला :

(आइपुग्नुपर्ने अन्तिम मिति २०७७ असार १५ सम्म)

कोठेपद प्रतियोगिता नं. १०५ को सहि उत्तर

खु	शी	त	ल	ह	रा	त
ला	ख	ब	र	रि	रा	र
सा	र	न	क्क	ण	ता	का
र	ख	जु	र	थ	ल	री
थी	बा	रा	सि	र्म	ब	ति
ची	री	फ	लो	स	रा	थि
न	का	ब	धा	री	ही	ति

प्रतियोगिता नं. १०५ मा जम्मा ४ जनाले उत्तर पठाएकोमा २ जनाको मात्रै सही उत्तर प्राप्त भयो । यीमध्ये गोला प्रथाबाट एकजनाको छनौट गरिएको छ । पुरस्कृत हुने विद्यार्थीले २०७७ असार मसान्तसम्ममा आफ्नो परिचयपत्रसहित बालसिर्जना मासिकको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

पुरस्कृत हुने नाम, ठेगाना यस प्रकार छ ।

नामः- रोमी तामाङ

कक्षाः- ८

स्कूलः- शान्तिशक्ति मा.वि., रम्घा, लमजुङ

साधारण मानिस आफ्नो हरेक खराबीको दोषी अरुलाई देख्दछन् । -एपिक्टस

बालसिर्जना मासिक
कोठेपद प्रतियोगिता नं. १०७

१	२	३	४	५		६
	७	८	९		१०	
११			१२	१३		१४
१५	१६	१७		१८	१९	
	२०	२१				
२२		२३				२४
२५			२६			

१. कोठेपद कुपन सहित पठाउनु पर्नेछ।
२. फोटोकपीलाई मान्यता दिईने छैन।
३. स्कूलका विद्यार्थी सहभागी हुन पाउनेछन्।
४. केरमेट भएको कुपन स्वीकार गरिने छैन।
५. पुरस्कार लिन आउँदा परिचय पत्र अनिवार्य छ।
६. पुरस्कार सम्बन्धी निर्णय बालसिर्जनाले गर्नेछ।

कोठेपद कुपन

नाम : कक्षा :

विद्यालय :

जिल्ला :

तेर्सो

१, घाउँ ३
३, रोग लागेको ३
५. कार्यालयको मुख्य मान्छे ३
८. एउटा रुख ३
९. सीताका बुबा ३
१३. खाना खाने भाँडो २
१७. राम्रो बानी भएको २
२० बौद्ध गुरु २
२१. माड्ने काम ३
२३. बरको साथी रुख ३
२६. खुट्टाले खेल्ने बल ४

ठाडो

एउटा सुन्दर जनावर ३
२. जिब्रो परपराउने मसला ३
३. धान रोप्ने काम ३
४. तरकारी/अचार खाने वस्तु ३
५. झगडा गर्नु ४
६. फोहोर ३
७. मुखले बजाउने बाजा ३
८. लामो सुरुवाल ४
१०. लेख्ने साधन ३
११. कामको तयारी ३
१२. कामदेवकी पत्नी २
१४. ललितपुरको सदरमुकाम ५
१५. जनाउने काम ३
१६. बेच्नु ३
१८ दोकान ३
१९ हँसी उडाउने काम ३
२०. कपडाको एउटा प्रकार २
२३. गहुँको धूलो २
२४. क्रिडा २