



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



हिमाल न्यौपानेको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म 'जे हराएको बाहुन'मा कलाकारको लाइनअप रोचक बनिरहेको छ। कतिपयमा फिल्म पूर्ण बहादुरको सारङ्गी फेनड अभिनेता विजय बरालको मुख्य भूमिका रहने फिल्ममा अब दुई अभिनेत्रीको प्रवेश भएको छ। उनीहरू हुन्, केटी अधिकारी र मिठना मागर। फिल्मका निर्माताले दुई अभिनेत्रीसँगालिभित्र संरक्षित गरेका हुन्। प्राप्त जानकारी अनुसार फिल्ममा विजयको जोडी भनेर केटी देखिनेछिन्।

आजको विचार...



सिकावन्ना... (दुई पेजमा)

डा. प्रवेश चन्दल

अभिनेता विपिन कार्कीको अद्भुत सुधी के छ भने उनी जेले चरित्रमा पनि प्राण गर्न सक्छन्। चरित्रको गहिराइमा पुगेर अभिनेता जसले उनको स्थापित नै हो। यसैले त दर्शकले उनका फिल्म हेर्दा उनलाई भन्दा पनि उनले निभाएको चरित्रलाई सरलरुपले नयाँ वर्षको अवसर पारेर आगामी चैत २२ जतेबाट प्रदर्शनको तयारीमा रहेको फिल्ममा विपिन पहिलो पटक पूर्ण ध्वसन भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन्। अभिनेता विपिन कार्कीको अद्भुत सुधी के छ भने उनी जेले चरित्रमा पनि प्राण गर्न सक्छन्।



□ वर्ष ३० □ अंक २२१ □ शेरु ११ फागुन २१ गते बिहीबार 6 March 2025, Thursday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार
होटलमा आगलागी हुँदा ४ को मृत्यु
(रासस/सिन्धुवा)
ढाका, फागुन २१/ती ढाकाको एक आवासीय होटलमा सोमबार भएको भीषण आगलागीमा परी कम्तीमा चार जनाको मृत्यु भएको छ। छ तले भवनको पहिलो तल्लामा दिउँसो १२:३१ बजे आगलागी भएको मिडिया सेलका निमित्त प्रवक्ता तन्ना विन जाधिमले जानकारी दिए। उनले दिउँसो १:०४ बजेतिर दमकलका धेरै युनिटले आगो नियन्त्रणमा लिएको बताए। अधिकारीका अनुसार होटलका पाहुना र कर्मचारीहरूले भाग्ने प्रयास गरे। 'धेरै तलाको बाथरूमबाट एकजनाको शव र पाँचौ तलमा छततर्फ जाने सिँडी नजिकै तीनजनाको शव भेटिएको हो।' बाक्लो धुन्को मुल्लो परेपछि अधिकांश पीडितको निसारिएर मृत्यु भएको उनले बताए। उद्धारकर्मीहरूले घाइतेहरूलाई स्थानीय अस्पतालमा भर्ना गरेको हो। आगलागीको कारणबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

वर्षौँदेखि अलपत्र 'श्रीनगर सांस्कृतिक डबली' सञ्चालनमा

रासस/रायवासी
पल्ल्या, फागुन २१/वर्षौँदेखि अलपत्र रहेको जिल्लाको तानसे नरियत कैलाशनगरमा निर्माणधिन 'श्रीनगर सांस्कृतिक डबली' सञ्चालनमा आएको छ। प्रदेश सरकारले तानसे नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरेको १५ महिनापछि बुधबारदेखि डबली सञ्चालनमा आएको हो।
लुम्बिनी प्रदेश सरकारको लगानीमा निर्माण गरिएको डबली तानसे नगर सरकारका प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले एक औपचारिक कार्यक्रमकाविच शुभारम्भ गरेका हुन्। डबली शुभारम्भ गर्दै नगर प्रमुख श्रेष्ठले प्रदेश सरकारले दिएको जिम्मेवारीलाई स्थानीय सरकारले प्रभावकारीता साथ अगाडि बढाएको बताए। डबलीको



प्रतिनिधिसभाबाट अध्यादेश स्वीकृत



पल्ल्या, फागुन २१/सरकारले बुधबार प्रतिनिधि सभाको बैठकमा प्रस्तुत गरेका चार वटा अध्यादेश स्वीकृत भएको छ। सरकारले बैठकमा पेश गरेका निजीकरण (पहिलो संशोधन), आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार र लगानी अभिवृद्धि, आर्थिक कार्यविधि र सुशासनसम्बन्धी अध्यादेश संसदबाट स्वीकृत गरेको हो।
निजीकरण (पहिलो संशोधन) अध्यादेश र आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार र लगानी अभिवृद्धिसम्बन्धी अध्यादेश प्रतिनिधिसभाबाट स्वीकृत भएको छ। बैठकमा उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री विष्णु पौडेलले निजीकरण (पहिलो संशोधन) अध्यादेश र आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार र लगानी

उचित किसिमले प्रयोग गरी यहाँका कला संस्कृति र पर्यटनको विकास गरिने उनको भनाई छ। तानसे नगरको कलासंस्कृति र पर्यटनको संरक्षण, प्रवर्द्धन गर्न डबलीले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने नगर प्रमुख श्रेष्ठले विश्वास व्यक्त गरे। उनले भने 'तानसेन आकैमा पर्यटकीयस्थल रहेकाले त्यसको विकास र वित्तारका लागि डबली महत्वपूर्ण हुने छ।' डबली 'ओपन थिएटर' को अवधारणामा बनेको छ। जिल्लाका विभिन्न जातजाति, समुदायका कला र संस्कृति प्रदर्शन गर्नुको साथै पर्यटकीय क्षेत्रको विकास गर्ने उद्देश्यले प्रदेश सरकारको योजनाअनुसार डबली निर्माण गरिएको हो। डबलीको प्रदेश सरकारका तत्कालिन मुख्यमन्त्री शंकर पोखरेलले शिलान्यास गरेका थिए। प्रदेश सरकारले ६ करोड ८२ लाख ५६ हजार ९१ रुपैयाँ बजेटमा डबली निर्माण भएको उपप्रमुख प्रतिका सिंगाले बताइन्। आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा तत्कालिन उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्रालयको योजना अर्न्तगत डिभिजन वन कार्यालय पाल्पा मातहतबाट डबली निर्माण कार्य अगाडि बढेको थियो। जस अनुसार २०७५ असार ८ गते डबली निर्माणका लागि प्रतिष्ठा कन्स्ट्रक्सन प्रा.लि. काठमाडौँले निर्माणको जिम्मा पाएको थियो। निर्माण कम्पनीले दुई पटक सम्म ६/६ महिना म्याद थप गरेर २०७५ असार ८ गते काम सम्पन्न गरेको हो। 'पाल्पाका प्रख्यात नेवारी, मगर संस्कृतिहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् तिनीहरूलाई जीवन्त राख्न डबली सञ्चालनमा ल्याइएको हो' उपप्रमुख प्रतिका सिंगाले भनिन् 'यसले पाल्पाको पर्यटकीय क्षेत्रमा नयाँ आयाम थप्ने छ।' वर्षौँदेखि अलपत्र डबली सम्पन्न गर्न भन्दै प्रदेश सरकारले पटक-पटकसम्म म्याद थप गरे पनि पूर्णता पाउन सकेको थिएन। स्थानीय सरकारलाई हस्तान्तरण पछि डबली निर्माणले पूर्णता पाएको हो।

-बाँकी बलिन पेत्रमा...

पर्यटन प्रवर्द्धनसँगै पोषण सुधारका लागि कुखुरा वितरण

गुल्मी, फागुन २१/जिल्लाको रेसुङ्गा नगरपालिका-१३ अन्तर्गत भंगारीमा छ लाख ६० हजार मूल्य बराबरका स्थानीय जातका कुखुरा वितरण गरिएको छ। यहाँस्थित भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्रले पोषण सुधारका लागि ग्रामीण कुखुरापालन कार्यक्रमअन्तर्गत भंगारीका कृषकलाई कुखुरा वितरण गरिएको हो।
ग्रामीण क्षेत्रमा स्थानीयलाई रोजगारी सिर्जना गर्ने, पोषणमा सुधार ल्याउने र पर्यटन प्रवर्द्धनसँगै रेसुङ्गा होमस्टेमा आउने पाहुनालाई स्थानीय स्वाद चखाउने उद्देश्यले स्थानीय जातका कुखुरा वितरण गरिएको पशु सेवा विज्ञ केन्द्रका प्रमुख वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत हुमकान्त पाण्डेले जानकारी दिए। रेसुङ्गा नगरपालिकाका उपप्रमुख अमृतादेवी कुँवरले यस कार्यक्रमबाट ग्रामीण क्षेत्रका महिलालाई



जीविकोपार्जनकासँगै आयआर्जन बढाउन तथा पोषणमा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गरिन्। कार्यक्रममा नगर उपप्रमुख कुँवरसँगै वडाध्यक्ष हुमबहादुर बस्नेत, वडासदस्य यज्ञमूर्ति थापा श्रेष्ठ, कमला धुरेलबगायतले स्थानीयलाई नि:शुल्क रूपमा कार्यालयको तर्फबाट वितरण गरिएका कुखुरा हस्तान्तरण गरेका थिए। भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशु

सेवा विज्ञ केन्द्रद्वारा प्रदेश सरकारको स्वामित्वमा रहेको कुखुरा विकास फार्म नेपालगञ्जबाट उक्त कुखुरा ल्याइएको हो। किसानलाई कुखुरासहित औषधि तथा आवश्यक भिडामिनका साथै दाना र पानी सुवाउने भाँडा उपलब्ध गराइएको थियो। रेसुङ्गा होमस्टेमा रहेका २५ जना किसानका लागि प्रतिवार ५०/५० का दरले एक हजार दुई सय ५० कुखुरा वितरण गरिएको हो। सदरमुकाम तम्घास नजिकै रहेको रेसुङ्गा होमस्टेमा आन्तरिक एवं बाह्य पर्यटकलाई भित्र्याई जिल्लामा पर्यटन प्रवर्द्धन गर्नका लागि उक्त कार्यक्रम प्रथमचरण हुने नगर उपप्रमुख कुँवरले बताइन्। होमस्टेमा पर्यटकले रैथाने खानाका परिकारसँगै जुनसुकै समयमा पनि स्थानीय जातका कुखुराको आंगिक स्वाद चाख्न पाउने भएका छन्।

-रासस

पा.वि.ह.द.नं. ०११/०१२ पा.वि.प्र.का.द.नं. ११/०११/०१२



सम्पादकीय

भूकम्पीय सुरक्षाको पूर्वतयारी गरौं

पछिल्ला केही दिनयता नेपालका विभिन्न ठाउँमा लगातार जस्तो पराकम्प गइरहेको छ । बेलामा पटक-पटक आउने भूकम्प वा पराकम्पले हामीलाई पुनः अर्को ठूलै क्षतिको पूर्वसूचना दिइरहेको आभास हुन्छ । त्यसो त नेपाल भूकम्पीय उच्च जोखिमको क्षेत्रमा रहेकाले कुनै पनि बेला क्षति हुनसक्ने अवस्थाप्रति सरकार, सरोकारवाला र आमनागरिक सचेत हुनुपर्ने आवश्यकता छ । संसारभरकै हिमालयन क्षेत्रहरू भूकम्पीय जोखिमको खतरामा रहन्छन्, त्यसमा अझ नेपाल भारत र युरेशियन प्लेटको सिमानामा अवस्थित भएकाले बढी जोखिममा छ ।

भविष्यमा पुनः ठूलो भूकम्प जान नसक्ने कसैले ठहर गरेको छैन । तर जोखिमबाट बच्ने उपाय कसैले गरेको छैन । भनिन्छ नि भूकम्प आफैले मानिसको ज्यान लिँदैन । हो पनि भूकम्पले ज्यान लिँदैन, तर मानिसले नै गल्ती गरेर ज्यान जान्छ । कमजोर संरचना बनाउने र कमजोर स्थानमा संरचना बनाउने गर्दा तिनै संरचनाले थिचिएर भूकम्पका बेला ज्यान जाने गरेको छ । सरकारले जोखिमयुक्त ठाउँहरूको नक्साकन पनि गरेको छ । तर बस्ती रोक्न सकेको छैन, अथवा भूकम्प प्रतिरोधी संरचनालाई अनिवार्य गर्न सकेको छैन । नागरिक सचेत छैनन्, राज्य निरीह छ, नियमन गर्ने हुती राख्दैन । नेपाल सरकार तथा स्थानीय तहहरूले विपद् व्यवस्थापन गर्न बनाएका योजनाहरूको ठेली केवल धमिराको आहारमात्रै भएका छन् । भवन निर्माणमा पाण्डुको कठोर कार्यान्वयन गर्ने दायित्वमा स्थानीय तह चुकेका छन् । अब पनि सचेत नभए, भविष्यमा हुने विपदले अभै गम्भीर क्षति पुऱ्याउनेछ । देशभित्र ठूल्ला भूकम्प पटक-पटक गइरहेँदा सरकारले पाठ सिक्न नसक्नु र पूर्वतयारीमा ध्यान नदिनु दुखद हो । सरकारको गैरजिम्मेवारीपन, घटनाको अताकिर्क निष्कर्ष र सही सूचना प्रवाह गर्ने प्रभावकारी वैज्ञानिक संयन्त्रको अभावका कारण क्षतिका उही प्रकृति बारम्बार दोहोरिँदै जानु राम्रो होइन । यसर्थ भूकम्पबाट हुने क्षतिबाट जोगिन अब पूर्व तयारी गर्न जरुरी छ ।

f Opinion @ Social Network f

मुस्कुराउँदै हिंड्ने हो, मन मिल्ने जोडिँदै जान्छु मन मिल्ने छोडिँदै जान्छु ।
 (माया पाठाको फेसबुक पेजको स्ट्याटस <https://www.facebook.com/Maya.Gaha/>)
 यो सन्ध्यामा साँझ सारिकका माया पाठाको फेसबुक स्ट्याटस हेरेंको छु । यसका लागि माया फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगइन गर्न सक्नुहुनेछ ।

जनचनेतना दैनिकको यस्ता तपाईंलाई आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्ध्या अलि पठनीय बनाउनेको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अचलै जरुरी छ । हाउकम्प तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

जनचनेतना दैनिक
 भगवतीटोल नगर, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	५४०००१
दुधेश्वर	०१५-५२०१२२
स.प्र.बागमण	०१५-५२०१२२
दुधेश्वर रामगढ	०१५-५२०१२२
भैरहवा	०१५-५२०१२२
अपराधी	०१५-५२०१२२
कुम्भी	०१५-५२०१२२
परासी	०१५-५२०१२२
तीर्थहवा	०१५-५२०१२२
पाप्पा	०१५-५२०१२२
इन्द्रावती	०१५-५२०१२२
अपराधी कार्यालय	
कुम्भीकोटि	०१५-५२०१२२
कुम्भीकोटि	०१५-५२०१२२
कुम्भीकोटि	०१५-५२०१२२

सिकाइमा सबै विद्यार्थीलाई कसरी सक्षम बनाउने ?



डा. पेशल खनाल

हिजो आज सबैतिर बालबालिकाले राम्रोसँग पढ्नु, लेख्नु र सिक्नु नसकेको भन्ने गुनासो सुनिन्छ । सबै अभिभावकको चाहना हुन्छ, आफ्ना छोराछोरीले राम्रो सिक्नु । अखिर सिकाइ के हो ? सिकाइ भनेको ज्ञान, अनुभव र अनुभूतिको माध्यमद्वारा व्यवहारमा आउने सकारात्मक परिवर्तन हो । यस्तो परिवर्तनलाई उद्देश्यमूलक, सहज र प्रामाणिक बनाउन स्कूल खोलिएको हो । स्कूलमा शिक्षकले पाठ्यक्रम र शैक्षिक सुविधाको समुचित प्रयोग गरी विद्यार्थीमा तौलिको व्यवहार परिवर्तन गराउन सहजीकरण गर्छन् । यही सहजीकरण नै शिक्षण हो । यसरी हेर्दा शिक्षणको मुख्य कार्य नै विद्यार्थीलाई उचित सिकाइ अनुभव हासिल गराउन सहजीकरण गर्नु हो ।

शिक्षण विधि सम्बन्धी अमेरिकी वास्केटबल प्रशिक्षक तथा शिक्षक जोन बुडनको प्रशिद्ध पुस्तक छ 'यु ट्याभन्ट टु टिच' अर्थात् 'हो-बन्नुमा विद्यार्थीले सिक्नु सक्ने तबसम्म शिक्षकले वास्तविकरूपमा सिकाइको मानिँदैन । अधिकांश शिक्षक उनीहरूको काम पाठ्यक्रमले तोकेका विषयवस्तुको ज्ञान विद्यार्थीसम्म प्रसारण गर्नु हो, सिक्ने-नसिकने कुरा विद्यार्थीको हो भने ठान्छन् । यो सही दृष्टिकोण होइन । सबैको सिकाइ सुनिश्चित नभएसम्म शिक्षकको जिम्मेवारी पूरा हुँदैन ।

हिजोआज धेरैजसो यस्तो आलोचना सुनिन्छ- शिक्षकले राम्रो पढाएको भए पो विद्यार्थीले राम्रो सिक्ने' अखिर के यस्तो उपाय छ जसद्वारा शिक्षकले राम्रो सिकाउन र विद्यार्थीले राम्रो सिक्न सक्छन् ? शिक्षकको त्यस्तो जादुगरी विधि त केही पनि छैन तर शिक्षकको शिक्षणका केही आधारभूत ज्ञान र सीपमा निष्ठाता हासिल गर्नसके उस्तै प्रायः सबै विद्यार्थीलाई सिकाउन सक्छ । यो लेखमा विद्यार्थीको सिकाइ सहज र प्रभावकारी बनाउने केही सर्वमान्य र स्थापित शिक्षण विधिको चर्चा गरेको छु । प्रशिद्ध शिक्षा मनोवैज्ञानिक ए.एन. धर्नडाइकले सिकाइका तीन साधारण सूत्र बताएका छन्- तयारीको नियम (ल अफ रेडिनेस), अभ्यासको नियम (ल अफ प्र्याक्टिस) र असरको नियम (ल अफ इफेक्ट) । तयारीको नियम-सिक्नका लागि व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार हुनुपर्छ । भोक नलागेको व्यक्तिलाई खाना खुवाउन गाहो भएजस्तै तयारीभनाको व्यक्तिलाई सिकाउन कठिन हुन्छ । विद्यार्थी सिक्न तयार छ कि छैन भन्ने कुरा उसको हाडभाटा, जिज्ञासा र सहभागिताबाट प्रष्ट हुन्छ । अर्को शिक्षा मनोवैज्ञानिक जिन पिपेले भन्छन् बालबालिकाले सिकाइको तयारी उनीहरूको शारीरिक र मानसिक विकासको चरणानुसार फरक हुन्छ । सिकाइको शारीरिक र मनोवैज्ञानिक तयारी जुनसुकै सिकाइको पूर्वशर्त हो । शिक्षकले शिक्षण गर्नुपर्ने विद्यार्थीको पारिवारिक-सामाजिक पृष्ठभूमि, पृष्ठभूमि, अनुभव, संघ, उल्लेख्य र अन्य मनोवैज्ञानिक अवस्था थाहा पाउनुपर्छ । सुरुआतका बाधा हटाउनु र सहजीकरण गर्नु पर्छ । जसरी प्रतिस्पर्धात्मक ढङ्गमा खेलाडी गेट, सेट र गो चरणबाट अघि बढ्छ त्यसरी नै

सिकाइ प्रक्रियामा पनि तत्परता (गेट), ध्यानकर्षण (सेट) र सिकाइको कदम (गो) का लागि विद्यार्थीलाई तयार पार्नुपर्छ । अभ्यासको नियम- सिकाइको प्रक्रियामा सिकाइ जति बढी अभ्यास गर्न पाउँछ त्यति नै बढी सिक्छ । यसमा शिक्षणको ३०-५० सूत्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यो सूत्रानुसार कसामा शिक्षकले समयको ३० प्रतिशतभन्दा बढी लिनु हुँदैन, ७० प्रतिशत समय विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्छ । डाइभिड सिक्न लागेको व्यक्ति प्रशिक्षकले नियमको जति नै व्याख्या-फिखेलपण गरे पनि सिकाइले डाइभिड गर्न सक्दैन । डाइभिड सिक्नमा बसेर जति बढी अभ्यास गर्न पाउँछ त्यति नै चाँडो सिक्छ । कक्षाको पूरा समय विद्यार्थीका लागि हो । शिक्षक सहजकर्ता मात्र बन्नुपर्छ । शिक्षकले कसामा विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउनुपर्छ । यस्तो सिकाइ छिटो र दिगो हुन्छ । कसामा शिक्षकले बढी समय लिनु नै आजको शिक्षणको मूल समस्या हो । यहाँ त शिक्षकले नै फर्कदै ७० प्रतिशत समय लिएको हुन्छ । व्याख्या र विखेलपणमा बढी समय बिताइदिन्छ । विद्यार्थीले कसामा अभ्यासका लागि मुस्किलले ३० प्रतिशत समय पाउँछन् । शिक्षकले बढी समय लिँदा विद्यार्थी निष्क्रिय श्रोता मात्र हुन पुग्छन् । शिक्षकलाई बढी धकान हुन्छ । प्रभावकारी शिक्षण विधिमा कक्षाको कन्टीमा ७० प्रतिशत समय विद्यार्थीलाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्छ । बढीभन्दा बढी अभ्यास गराउनुपर्छ । असरको नियम- सिकाइ अभ्यास र प्राप्त परिणाममा विद्यार्थीले आनन्द अनुभूति गर्न सक्नुपर्छ । हामी त्यही कुरा दोहोर्याउन चाहन्छौं जसबाट बढी खुसी भिन्छ । विद्यार्थीले अभ्यासको क्रममा अनेक गल्ती गरेको हुन्छ । कोही निकै छिटो सिक्छ त कोही निकै ढिलो । ढिलो सिक्ने वा बढी गल्ती गर्नेलाई गाली गर्नु र छिटो सिक्नेसँग तुलना गरी धेरै उदासीन कमजोर साबित गर्नु शिक्षकको दुर्गुण हो । शिक्षकले यस्तो नकाम गर्दा सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीले असहज अनुभव गर्छ, नजान्ने भए भने रलानि हुन्छ । शिक्षकले सबैलाई बराबर हाँसला र प्रेरणा दिनुपर्छ । एकाकाको सिकाइ क्षमता तुलना गर्नु हुँदैन, क्षमता बढाउन प्रेरित गर्नुपर्छ । विद्यार्थी हेरेक दिन एक कदम अघि बढ्नेको मान्नुपर्छ । क्रमशः गर्नुपर्छ । सिकाइमा अभ्यासबाटै शुरु गर्न गर्नुपर्छ । शुरुआत सिकाइमा शुरुआत पनि सकारात्मक अनुभूति हुनुपर्छ, शुरुआतको कारण थाहा पाएको हुनुपर्छ । यद्यो भएपछि उही शुरुआत दोहोरिँदैन । हामीमध्ये

धेरै जना साइकल चलाउँछौं । चलाउन सिक्दा धेरैपटक लड्यौं होला, चोट पनि लाग्यो होला । यसमा पहिले गरेको गल्ती महसुस गर्दै सुधानं प्रयास गरिरह्यौं । अभ्यास दोहोर्याउँदा धेरै साइकल चलाउन जान्ने भयौं । विद्यार्थीले अभ्यासका क्रममा गरेको गल्ती औँल्याएर सच्याउन जान्ने गर्नु शिक्षकको हो । शुरुआत नसिकेकाहरूलाई सिकाइ गर्न हुन्छ । शिक्षण एक जटिल प्रक्रिया हो । यो प्रक्रियामा विविधता आवश्यक पर्छ । हामी खाना खाँदा भातसँगै दाल, तरकारी र अचार खाउँछौं त्यसरी नै प्रभावकारी शिक्षण कार्यमा कन्टीमा चार वटा विधिको मिश्रण जरुरी पर्छ । यी विधिहरू सिकाइका स्थापित चार सिद्धान्त 'व्यवहारवाद, संज्ञानवाद, निर्माणवाद र संयोजनवाद' हुन् जसमध्ये शिक्षकले मूलतः यी चार सिद्धान्तानुसार सिकाइ कसरी हुन्छ, त्यो बुझ्न अत्यन्त जरुरी छ । व्यवहारवाद यो सिकाइको आधारभूत सिद्धान्त हो । सिकाइमा यो सिद्धान्त जन वि. वाटसन, इवान प्यान्डोभ, वि.एफ. स्किन् र एडवार्ड थनडाइकले बढी समय बिताएका हुन् । वातावरणमा प्राप्त वस्तु वा अवस्थाप्रति व्यक्तिले आधारभूत प्रतिक्रिया व्यक्त गर्छ । त्यही प्रतिक्रियात्मक अनुभवबाट क्रमशः सिकाइ हुँदै जान्छ । वातावरणमा उपलब्ध वस्तु वा अवस्थालाई हामी उत्तेजना वा उत्प्रेरक भन्छौं । उत्तेजना-प्रतिक्रियाको शृंखलाबाट सिकाइ सम्भव हुने हो । बालक जन्मभैरिँदै नयाँ वातावरणमा आउँछ र प्रतिक्रिया व्यक्त गर्छ । नयाँ वातावरणमा हुने उसको सिकाइ शुरु हुन्छ । हामी हेरेक दिन नयाँवस्तु वा वातावरणको प्रतिक्रिया गर्छौं, निरन्तरको सिकाइ चलिरहन्छ । हामीले आगो (उत्तेजना) मा पछिल्लोपटक हात हाल्यौं र प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दा बाहिर तान्यौं । त्यही दिन आगोले पोल्छ भन्ने सिकाइ भयो । हामीले सडकमा सवारी दुर्घटना र मानवीय क्षति देख्यौं, प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दा रोयौं, रोयौं । त्यहीबाट सिकेर हामी सडकमा सवारी सावधानी अपनाउँछौं र सडक पार गर्नुपर्छ । हामी नेपाली भाषा फरर बोल्छौं । आजकल हाम्रा कतिपय बालबालिका अंग्रेजीभाषी मुलुकमा जन्मिएका छन् । उनीहरू अंग्रेजी भाषा फरर बोल्नसक्ने भए । यसले व्यवहारवादी सिद्धान्तानुसार सिकाइलाई वातावरणीय प्रक्रियाको उपज हो भन्ने देखाउँछ । व्यक्तिने आफ्नो वातावरणानुसार सिकाइ गर्छ । संज्ञानवाद- मानिसमा उच्च बौद्धिक क्षमता हुन्छ । उसले सोच्ने, कल्पना गर्ने, तर्क गर्ने, धारणा बनाउने र चिन्तन प्रक्रियाबाटै नयाँ सिक्न र ज्ञान निर्माण गर्न सक्छ । संज्ञानवाद हाम्रा श्रुतिमूनिहरूले प्रयोग गरेको ज्ञान निर्माणको मूल विधि हो । विद्यार्थी सिकाइमा यो सिद्धान्त प्रयोग गर्न जर्मन मनोवैज्ञानिक फ्रेडरिक हल्बर्ग, कुर्न

गोप	हाम्रा आर निर्णय नलिनुहोला । प्रतिष्ठित कार्य गर्ने अवसर मिलिन्छ ।
पु	प्रोनेसोको साथ सहयोग नलिना । सन्तानको शिक्षाका लागि चिन्ता रहनेछ ।
विशुद्ध	पराक्रम वा शक्ति हुनुपर्छ । अमरको उचित मर्यादा मिलिन्छ ।
कर्तव्य	आन्तरिक शक्तिमयले मन प्रदान रहनेछ । दिगो लाभ हुने कार्य प्रारम्भ हुनेछ ।
सिंह	मन आनन्दित रहनेछ । मन प्रदान रहनेछ । दिगो लाभ हुने कार्य प्रारम्भ हुनेछ ।
कन्या	व्यवस्थामा मनन्य लाभ मिलिन्छ । प्रशासनिक क्षेत्रको कार्य दिनेछ ।
कुल	व्यापार लगाती लगाउने समय रहनेछ । सामग्री व्यापारबाट लाभ मिलिन्छ ।
सु	समयमा सम्पन्न हुने मन प्रदान रहनेछ । शान्तिपूर्ण जीवनमा सुख हुनेछ ।
गज	मन्य लाभ प्राप्त हुनेछ । कार्यक्षमता बढिनेछ ।
शुभ	कुलको श्रेष्ठता सम्पन्न हुनेछ । शान्तिपूर्ण जीवनमा सुख हुनेछ ।

बाह्यसम्पर्क विभाग

नेपाली राष्ट्रिय



बाल बाटिका

निबन्ध

प्रमाण अधिकारी

भोटे चिया

चियाको तलतल नभएको नेपाली समाजमा सायदै कोही होला । अन्दी लागे, ढिकक लागे, थकाइ लागे, चिसो लागे, भोक लागे, फर्को लागे चिया खाने कुरा यी सबै कुराको समाधानका रूपमा दिमागमा भुल्किन्छ। साथीभाइ भेट्न, छुट्टो बेला, कसैलाई भेट्न पर्दा, दिमागमा केही फुराउन पर्दा पनि चिया बसिबियाली र उत्प्रेरकको भूमिकामा आइहाल्छ । अफ खलखली पसिना आएको भएपनि हिरालाई हिराले अनि फलामलाई फलामले नै काट्छ भन्दै उष्णकालमा पनि चिया सुक्याउने हाथो विशेषता नै छ । चियामा पनि पहिलो रोजाइमा त दूध चिया नै आउँछ । त्यसमा पनि शीतकाल भए अलिअलि अदुवा र थोरै मरिच मिसाएको चिया खान पान्द्रा फनु स्वाद बढ्छ । मध्यमेह भएका, हुन खोजेका वा होलाकी भनेर बेलेमा सचेत हुन थालेका मान्छे चिनीचिनाको चिया खाउँछन् । अनिमात्र आउँछ कालो चिया, कागती मिसाएको चिया । दूध चियाका पारखीलाई त लाग्छ, 'कालो चिया पनि कोही खाउँछ', 'वर चिया नै नखाने यदि कालो चियाबाहेक अर्को विकल्प छैन भने' । अर्को स्वस्थ भनिएको विकल्प यहाँ छुटाउनु भएन, हरियो चिया । यसलाई अङ्ग्रेजीमा ग्रीन टी भन्छन् र अफ विशिष्टीकृत शब्द भन्दापर्दा अर्थोडक्स चिया । सुग्मा उल्लेख गरेको चलनचलितको चिया त सीटीसी चिया भइलायो । स्वास्थप्रति सचेत रहने र कतिपयले बचन घाउउने ध्येय पूरा हुने आशाका साथ ग्रीन टी खाने गर्छन् । इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालका कारण कुन चिया स्वास्थ्यवर्धक र कुन हानिकारक भन्ने कुरामा बहस पनि निकै चल्छ । सुकेको हरियो पत्ती खाने कतिपय पारखीहरू दूध चिया खराब हुन्छ भन्छन् । अफ विपाक नै हुन्छ भन्छन् । दूध चियामा अदुवा मिसायो भने त फुनै खतरा पनि भनिरिन्छन् । शरीरका नशा नशामा रगतसँगै दूध चिया पनि बग्नेरह्ला यो कुराले छुट्टै न हो । ती सच्चा कुरा हुन् कि मिथ्या कुरा हुन् तिनका अनुसन्धानका आधारसहित स्वस्थ चिया सेवनकर्ता बोलिन्छि हुने । अस्वस्थ बानी त्यो चार्फि पक्कै हो जो चियापानसँगै घुम्पान गर्छ । चियाविना खाएपनि त्यो हानिकारक नै हो । त्यसैले पर्ने कुरा हो । यसमा दुईमत छैन ।

चिया हाथो जीवनको एउटा अभिन्न अङ्ग बनेका कारण बच्चादेखि बुढासम्म चिया सुस्वप पान गर्न हुक्कै हुन्छ । बच्चाले चिया खान हुँदैन भन्ने कुरामा वैज्ञानिक तथ्य र अध्ययन पनि छन् । तसर्थ बच्चालाई चिया खान जोड नगर्दा राम्रो हुन्छ । म बच्चादेखि चिया खान हुक्कै हुँदै हुक्कैको मान्छे । त्यो बेला आकर्षणको मुख्य कारण गुलियो तत्त्व नै थियो होला । चिया खानमात्र होइन, चिया बनाउन पनि हुक्कै हुने मलाई चिया बनाएको एउटा घटनाको सम्झनाले बेलाबेला बुरकै उचाल्छु र म त्यही दिन सम्झिन थाल्छु । भोटे चिया भनेपछि पक्कै यसले भोटतिरको चियाको प्रसङ्ग ल्याउन लाग्यो होला भन्ने लाग्छ । साँच्चै भनी भने मैले अहिलेसम्म एकपटक मात्र भोटको चिया खाएको छु, म्याग्दी जिल्लातिर । भोटे चियाको स्वाद त हाप्पा हिमाली भेगतिर बस्ने

वाइदीहरू जिब्रा मै भुइयाएर हिँड्दा हुन्छ तर मैले भोटे चिया बनाउन जानेको छैन । फेरि यस्ताले केको भोटे चियाको गफ हान्नु भनेर प्रश्न उठाउन पनि सकिन्छ तर मैले बनाएको चियालाई अरूले भोटे चिया भनिएपछि मेरो के लाग्छ । त्यसैले आफूले पहिलोचोटि पकाएको चियाको नाम भोटे चिया राख्न मनलायो । मेरो त्यो पहिलो भोटे चिया पकाइको रहस्यको पोको पनि खोली हाली है त । केटाकेटी मान्छे भएपनि चिया भनेपछि हुक्कै गर्ने मेरो बानीबारे सधैं नै चर्चा गरिसकेँ । चिया पकाउने रह्र भने मलाई नलाग्ने गरेको होइन । केटाकेटी मान्छे भनेर घरका पाका सदस्यले मलाई पत्याउने कुरा भएन । सबै मिठो चिया खाने बानी परेका मान्छे भएपछि त मैले यो रह्र मनमा पालेर बसिराख्ने बाहेक अर्को विकल्प हुने भएन । कहिले मौका पाइला र सबैलाई मिठो चिया बनाएर दइ पाइला भनेर मनमा कच्चेर बस्नु नै मेरो बाध्यता बनेको थियो । मैले अरूलाई चिया पकाएर खुवाउने र दइ खाने इच्छा मनमा राखेर दिन बिताउँदै गर्दा । हिउँदका समयमा सबै मानिसलाई घाम प्यारो हुन्छ । घाम लागेको ठाउँमा मानिसहरू जम्मा भएर बस्छन् । गफिन्छन् । यसैक्रममा एकदिन मेरी आमा र झरझिमकेका केही महिला घरका छुट्टामा बसेर घाम ताउँदा कुराकानी गर्दै हुनुहुन्थ्यो । हाथो घर र छिमेकको घर जोडिएकाले घरको छत पछि पाकहरूलाई त फनु थाहा होला जाडामा चिया नखाई काम गर्न जाँगर नै चल्दैन । अफ घाम ताउँदा चिया खाँदाको आनन्द नै छुट्टै हुन्छ । घाम तापेका बेला आमा र उहाँका साथीहरूलाई पनि चिया खान मन लाग्छ । म त्यो बेला केटाकेटी मानिस । उहाँहरूकै वरपर खेल्दै, ऊजडी थिएँ । फडु आमाबाट मलाई बोलाहट भयो र भन्नुभयो 'जा त कन्छा । त्यसपछि मलाई चिया बनाएर ले' । मलाई पनि कहिले यो मौका आउला भन्ने प्रतिज्ञा भयो । बालहर न हो म पनि मख्व पार् 'हुन्छ' भनेर छुट्टामा भएका सबैको संख्या गनेर भान्सातिर बह्र मेरा पकाउने । त्यो चिया पकाउने काम मेरा लागि पहिलो थियो । पहिलो अनुभव सँगान्त लागेको मलाई केही नौलो अनुभूति भइरहेको थियो । मान्छेकोठांमा आउने बित्तिकै गनेका भान्सातल एक गिलास कम पानी ताउकेमा छन्याएपछि चिनी, चियापत्ती, थोरै नुन अनि एक गिलास दूध हालेँ । त्यसबेला दूध धेरै सुग्दा हुने भएर पनि होला थोरै अनुपातमा दूध राख्दा पनि चिया गोस्मूते हुँदैनथ्यो । पानी, चिनी,

चियापत्ती र दूध त राखियो, अब चिया मिठो पो कसरी बनाउने हो भने पीर पर्न थाल्यो । केही नबुझे अथवा कुन कुरो ठीक र कुन कुरो बेठीक भनेर छुट्ट्याउने बुद्धिको विकास कम्परे भएको अरूले भएपछि मेरो के लाग्यो र । आमाले दाल तरकारी पकाउँदा प्रयोग गर्ने मरमसलातिर मेरो ध्यान जान्थ्यो । लसुन, अदुवा त्यसैको मैले देखेको गरेको थिएँ । खाना खाँदा मिठो लागेपछि तिनै मरमसलाले गर्दा मिठो भएको होला भनेर पकाउने क्रममा प्रयोग गरेका चिजजिजको याद हुन्थ्यो । अनि सिलोटांमा अदुवा, लसुन बेस्सी पिनेर चियामा राखिदिएँ । संसारमा कोही असल चरित्रका र कोही खराब चरित्रका हुन्छन् । कोही आफ्ना राम्रा कामले चर्चित हुन्छन् त कोही उसका अति खराब कर्मले । त्यसैले नाम पनि यी दुवैचरित्र मान्छेको नै चल्छ जो यी श्रेयमा अतिरिक्त श्रमतामा देखापर्छन् । फूलोरेन्स नाइटिङ्गेल, मडर टेरेजासन्ता पात्रलाई हामी सत्यात्रका रूपमा स्मरण गर्छौँ भने रत्नाकर डाँका, एडोल्फ हिटलर आदिलाई असत् पात्रका रूपमा । कोही राम्रा कामले त कोही नराम्रा कामले हाप्पा स्मरणमा रहेका हुन् । त्यस किसिमको विशेष उल्लेख प्रयुक्ति नभएपनि गोशो बनाउन लागेका मान्छेले बानर बनायो भन्ने भनाइजली मैले पनि त्यत्रो विश्व गरेर चिया मिठो बनाउँछु भन्दा उठ्दै गयो मिठो चिया बनाउन पुगेछु । लसुन हालेको चिया नखाएका सबैले मलाई त्यही चियाका नामबाट बोलाउन थाले । मेरो त्यो दिनको सीप आमालगायतका छिमेकी महिलाहरूलाई स्मरणिय बन्यो । आगो पहिलो चिया सबैलाई स्मरणिय बनाउने मेरो ध्येय विपरित कोणबाट पूरा पनि भयो । नाम चलाउनका निमित्त गप्पा चढेर, घैटो फोरेर, कपडा च्यातेर वा जसरी पनि नाम चलाउनपर्छ भने एउटा संस्कृत भाषाको उक्तिले भनेजस्तै मैले पनि लसुन हालेको चिया पकाएर नाम चलाएँ । त्यसपछिको चिया मैले नपक्काइनेसम्म त्यस्तो चिया नखाएका कारण सबैलाई त्यो चिया स्मरणिय हुन गयो । म केही हस्तसम्म सफल भएँ । व्यावहारिक जीवनमा प्रवेश नगर्दा कतिपय कुराहरू राम्रो गर्नु भन्दा नराम्रा पनि हुनसक्छन् तर जीवनले सिक्नुलाई जाँदा सिक्दिँ गइन्छु र व्यावहारिक जीवनमा सफल होइन्छु भन्ने कुरामा मैले विश्वास गरेको छु । विगतका गलतीहरूलाई सच्याउँदै अघि बढ्नुपर्छ भन्ने शिक्षा मैले यस किसिमका कतिपय कामहरूबाट पाएको छु । मलाई शङ्कर लामिछानेको 'जीवन: एक प्रत्यापक' भन्ने निबन्धले पनि यही शिक्षा दिएको छ । -**रमकालीन साहित्य उडकन**

डडेलोबाट बचौं र बचाऔं

-सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेटेको ठाउँमा नराखी, -जंगममा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरी र गार्ने पर्ने भाए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं, -सानो असवधानीले संलग्नमा होइन आयासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्, -जन्, धन र वनको संरक्षण गरौं, सचेत बनी, डडेलोबाट आफू पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोध
डिभिजन वन कार्यालय
तामसेब, पात्या

रातो घुम्टो

नौ महिनापछि आमाको गर्भबाट रातो रगतसँगै पुष्पीमा फरेकी म आफ्नो जीवनलाई राते बनाएर जीवनका विभिन्न भूमिकाहरू निर्वाह गरेको छु । सानैदेखि रातो रङ मन पराउने म, एउटा रातो घुम्टो र रातो शुबोले मेरो जीवन यतिसम्म परिवर्तन गर्नु भन्ने मैले कल्पनामा पनि सोचेकी थिएँन । जन्मिएको ६ महिना पछि मेरो पास्लीको दिनमा पनि मलाई राते लुगा लगाएर सजाइएको थियो । त्यति बेला मलाई रातो रङ अचम्मै सुहाएको थियो रे । सानैदेखि घरछिमेकका महिलाहरू रातो सारी, चुरा, सिन्दूर, पोतेमा सजिएर हिँडेको देखा मलाई रातो रङप्रति अफ आकर्षण बढेको थियो । त्यसमाथि हाप्पो देशको फण्डा पनि राते, राटिप रङ पनि राते सिग्छ । मानिसहरू भन्ने गर्थे रातो रङ नेपालीको बहादुरीपनको प्रतीक हो । यस्तैयस्तै कुराहरूले पनि मलाई रातो रङ एकदमै मन पर्न थालेको थियो । रातो रङ मन पर्ने भएकै कारणले होला संसारलाई पनि राते रङसँग दौनेर हेने गर्थे । मलाई फूल पनि राते भन पर्थ्यो, लुगा कपडादेखि लिएर जीवनमा उपयोग हुने अन्य वस्तुहरू पनि मलाई रातो नै मन पर्थ्यो । किन हो किन मलाई रातो रङसँग एक प्रकारको गाढा मोह बसेको थियो । छिमेकका मानिसले भन्ने गर्थे - हैन यो केटीलाई के रातो रङ, मन परेको होला ? जे पनि राते देख्ने, जे कुरा पनि राते रोज्ने । म यतिसम्म रातो रङसँग प्रवाहित थिएँ की बाबाले धरीधरीका मिठाइ न्याइदिँदा म रातोरातो कागज भएको मिठाइ मात्र रोजेर खान्थेँ ।



मानिसले भन्ने गर्थे, 'अहिले रातो रङसँग अनाकनी प्रभावित भएकी छौ, एकदिन यही रातो रङले गर्दा यसको जीवन कायाफल हुनेछ र रातो रङ यसलाई मन पर्ने छैन ।' त्यति बेला छै उनीहरू यतै के के भनिरहन्थे मैले बुझिन । खिचिक आफ्ना थोटा दाँत देखाएर हाँसिदिन्थेँ, 'सा यो लगाएर एकनास कहँ हुँदो रहेछ । समय, दिनदिन बढ्दै गयो र समयसँगै म पनि हुकँदै गएँ । समयसँगै स्त्री मान्छेको जीवन र रातो रङबीच घनिष्ठ सम्बन्ध हुँदो रहेछ । दिन प्रति दिन मेरो त्यो सानो चुलचुले मन किशोर अवस्थातिर रातो रात बन्यो । शायद चोट लागेर बनेको रात भए म त्यति डराउदिनेगर्ने होला तर बिना चोट नै कसरी रात आयो ? म डराएँ । रातो रङसँग एकदम मोह भएकी म किन हो कुन दिन त्यस दिन म रातो रङसँग या भनी राते रङको रगतसँगै एकदम डराएँ । म हस्याकफ्याङ्ग गर्दै दाँदाँ घर आएँ । आमालाई भनै । आमाले भन्नुभयो, 'नानी, तिमीले रातो रङ मन पराउँथ्यौ आ अब रातो रङले तिमीलाई रज्यो । तिमी रजस्वला भयो । तिघ्रो जीवनमा अब यस्ता रातो कुराहरू निकै आउनेछन् तर तिमी नआत्तु, नडराउनु र हिम्मत राख्नु ।' त्यस दिन रजस्वला भएकी रहेछु भन्ने कुरा त थाहा पाएँ तर त्यसपछि आमाले भनेका ती अन्या कुरा मेरो दिमागले बोध गर्न सकेन । किन हो कुन दिन त्यसबेला पछि मलाई सबैले त यता नआइजा, यो नछो, त्यो नगर भन्थे । किन भनी मैले फेरि प्रश्न गर्थे । उनिहरू भन्थे, 'तेरो जीवनमा, रातो रङको आगमन शुरू भयो । तेरो शरीरबाट यो अशुद्ध रातो रगत बग्नु नछोडोसम्म तैले केही गर्न हुँदैन ।'

यसो भन्दै गर्दा म यता हेँपिए जस्तो महसुस हुन्थ्यो र मलाई बित्तारै रातो रङबाट घृणा हुन थालेको थियो । दिनहरू बित्दै जाँदा साँच्चकै म जीवन सुन्दर, विवाह गर्ने उमेरकी युवती भएछु । एकदिन अचानक मलाई आमाले बोलाउनुभयो राता रङका हातभरी लुगा, चुरा, पोते र अन्य राते रङका सुन्दर चीजबीजहरू थप्याएर भन्नुभयो, 'सा यो लगाएर सजिएर आइज ।' आमाले अचानक यस्तो भन्दा म अचोभित्त पाए साथै रजित पनि । किनभने पहिले नै शरीरबाट रातो रगत बग्दा हेँपिएकी म, अब फेरि के हुने हो भन्दै मनमा अनेक झ्यालहरू बाढी आए भँदै उल्लिँएका थिए । मलाई शान्त पार्दै आमाले भनेबमोजिम म सजिएर आएँ । सजिएको एकै छिनपछि मैले रातो रङबाट बचाउनुभयो । 'आज तेरो बिहे हुन लागेको ।' आमाले यसो भन्दा म फलङ्ग छोँगाबाट खसेजस्तै भएँ । अनि बल थार्हाँ पाएँ त्यसदिन आमाले के भन्नुभएको रहेछ । रातो घुम्टोमा सजिएकी मलाई मण्डपमा लगेर रातो रङले मेरो सिउँदो रङाइयो । त्यसपछि त म के भनूँ, आमा रातो रङले तिमीलाई रज्यो । तिमी रजस्वला भयो । तिघ्रो जीवनमा अब यस्ता रातो कुराहरू निकै आउनेछन् तर तिमी नआत्तु, नडराउनु र हिम्मत राख्नु ।' त्यस दिन रजस्वला भएकी रहेछु भन्ने कुरा त थाहा पाएँ तर त्यसपछि आमाले भनेका ती अन्या कुरा मेरो दिमागले बोध गर्न सकेन । किन हो कुन दिन त्यसबेला पछि मलाई सबैले त यता नआइजा, यो नछो, त्यो नगर भन्थे । किन भनी मैले फेरि प्रश्न गर्थे । उनिहरू भन्थे, 'तेरो जीवनमा, रातो रङको आगमन शुरू भयो । तेरो शरीरबाट यो अशुद्ध रातो रगत बग्नु नछोडोसम्म तैले केही गर्न हुँदैन ।'

सुकेको खर भएछु । मलाई घरमा विभिन्न शारीरिक यातना मानसिक यातना दिइन्थ्यो । एकै रुल्ने म । माइतीमा हुँदा पर कुनमा आएर चर्की स्वरमा छेने म, मनमानी गरी रमाउने म आज किन हो स्वर नै ननिक्कली कुनमा बसेर चुँकचुँक रोएँ भनी बसिरहे छै । अनि अन्तर थाहा पाएँ - स्त्रीको जीवनमा रातो रङको परिवर्तन के रहेछ भनेर । यसपछि भने मलाई रातो रङ, मन पर्ने छुडायो । सोच्ने गर्थे - यदि त्यस दिन रातो घुम्टो आते रातो सिन्दूर नलगाइदिएको भए आज मेरो यो अस्वस्थ हुने थिएन । वीरताको प्रतीक मान्ने रातो रङ आज मेरो जीवनमा कमजोरी बनेर देखा पर्‍यो । रातो रङसँग एकदमै घृणा भयो । मलाई रातो रङको केही कुरा पनि लगाउन मन लाग्दैनथ्यो । तर के गर्नु, आफूले होइन रातो रङले आफूलाई रोजेपछि । चार्फि पनि आफ्नो जीवनबाट परास्त भन सकिन्न । एकदिन कुन दिन किनहुँमा हो घरपरिवारका सदस्यले अचानक एकपछि अर्को गर्दै ममाथि अत्याचार गर्ने लागे । मलाई शारीरिक रूपमा दमन, कुटपिट गर्ने । फण्डा बढ्दै गयो । अफ उग्र रूप लियो । त्यसिका मेरा आफ्ना भनीभनाइले रिसको आवेगमा हातमा चक्कै लिएर आएर मेरो हातका नशा काटिदिए । म रगतमाथि भएर भुईँमा लडेँ । मेरो शरीरको रातो रङ, भुईँभरी लसपियो । म अर्धहोमा थिएँ, त्यो देखाउ, के के बनायो के के । शुरू शुरूमा त घरमा सबै ठीकै थियो । घर परिवारले पनि नयाँनयाँ बुझाएर त्यसबेला पछि मलाई हाप्पो घर्की सुन्दर फूल भन्दै माया गर्थे, तर दिन महिना बित्दै गर्दा किन हो कुन दिन मलाई घरपरिवारबाट अन्ध्र अन्धकारको प्रवाह हुन थाल्यो । केही महिना दिन आइडि सुन्दर फूल भनिएको म आज म उनीहरूको लागि विफाउने कौडा र

अञ्जली सुबेदी

-**साहित्यपत्र उडकन**

परीक्षा सेन्टर सार्ने निर्णयको विरोध



हावा संघर्षावाता

सुनमी, (शुभा) फागुन २१/जिल्लाको छवकोट गाउँपालिका- ४ मा रहेको शुभा माविमा धेरै वर्ष देखिको परीक्षा केन्द्रलाई यो वर्षदेखि हटाउँने निर्णय भएपछि स्थानीय अभिभावकहरू आफो शित भएका छन् । गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामप्रसाद पाण्डेयले आफुनो अनुकूलताको व्यवस्थापन समिति गठन पछि त्यसको प्रतिशोध साधेर उनकै निर्देशनमा वर्षदेखि चली आएको एसईको परीक्षा केन्द्र यो वर्षदेखि सो सकुनमा स्थान गरेको सूचना पछि स्थानीय अभिभावक आन्दोलित भएका हुन ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्वाचनमा अध्यक्ष अनुकुलको

निर्वाज नआएको भोकमा परीक्षा केन्द्र नै कटौती गर्ने काम चलत भएको स्थानीय वासिन्दा योगराज कंडेलले आरोप लगाए । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामचन्द्र कंडेलले पनि पटक-पटक अनुरोध गर्दा पनि राजनैतिक प्रतिशोधका आधारमा केन्द्र नै कटौती गर्ने निर्णय आफुहरूका लागि स्वीकार्य नभएको बताएका छन् । यो निर्णय तत्काल सचिचएन भने यहाँका अभिभावक तथा शिक्षा प्रेमीहरू जस्तो सुकै आन्दोलन पनि गर्ने तयार रहेको उनको भनाई छ । केन्द्र कटौती गरेको विरोध र केन्द्र यथावत कायम गर्ने मागसहित स्थानीय वासिन्दाहरूले संघर्ष समिति बनाएर आन्दोलन गर्ने भएका छन् । स्थानीय अभिभावक भेपराज

कंडेलको संयोजकत्वमा १ सय १ जनाको संघर्ष समिति बनाइएको छ । गाउँपालिकाका अध्यक्ष राम प्रसाद पाण्डेले भने विद्यापी सखामा कमी आएका कारण केन्द्र सार्नु परेको बताए । उनले भने 'केन्द्र सार्ने विषय स्वयं सोही विद्यालयका प्रधानाध्यपक र यस क्षेत्रका सबै विद्यालयहरूको सहमतिका आधारमा गरिएको हो ।' यस विद्यालयमा २०४५ सालदेखि एसईको केन्द्र रहँदै आएको थियो । तर गत माघ १८ गते बसेको गाउँ शिक्षा समितिको बैठकले अब केन्द्र नरहने निर्णय गरेको हो । पालिकाको निर्णयअनुसार अब वडा नम्बर ३ हर्दिनेटामा मैनाडाँडा मावि र सरस्वती मावि गरी दुईवटा केन्द्र रहने छन् ।

खेलकुद समाचार

अष्ट्रेलियालाई हराउँदै भारत फाइनलमा



काठमाडौं, फागुन २१/आईसीसी च्याम्पियन्स ट्रफी क्रिकेटमा अष्ट्रेलियालाई हराउँदै भारत फाइनलमा पुगेको छ । मंगलबार भएको सेमिफाइनलमा दुई पटकको च्याम्पियन अष्ट्रेलियालाई ४ विकेटले हराउँदै दुई पटकको उपाधि विजेता भारत लगातार तेस्रो पटक फाइनलमा पुगेको हो । दुबई इन्टरनेशनल स्टेडियममा अष्ट्रेलियाले दिएको २ सय ६५ रनको लक्ष्य भारतले ४८ ओभर १ बलमा ६ विकेट गुमाएर भेट्यायो । भारतको लागि विराट कोहलीले ८४ रन बनाए । अष्ट्रेलियाका एडम जाम्पा र नथान एलिसले समान २ विकेट लिए । त्यसअघि टस चितेर पहिले ब्याटिङ रोजेको अष्ट्रेलिया ४९ ओभर ३ बलमा २ सय ६४ रनमा समेटिएको थियो । अष्ट्रेलियाका लागि कप्तान स्टीभ स्मिथले सर्वाधिक ७२ रन बनाए भने एलेक्स केरीले ६१ रन बनाएका थिए । भारतका मोहम्मद शमीले ३ विकेट लिए भने वरुण चक्रवर्ती र रविन्द्र जडेजाले २-२ विकेट लिए । बुधवार हुने दोस्रो सेमिफाइनलमा न्युजिल्यान्ड र दक्षिण अफ्रिका खेल्नेछन् । भारतले यी दुई टोलीबीचको विजेतासँग उपाधिको लागि आइतबार खेल्नेछ ।

अर्थ/कंपोरेट समाचार

नेप्सेमा निरन्तर गिरावट



पापुवा, फागुन २१/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचकमा निरन्तर गिरावट आएको छ । यो साता कारोबारको पहिलो दिन उच्च अङ्कले बढेको नेप्से पछिल्लो तीन दिन भने लगातार दोहोरो अङ्कले गिरावट आएको हो ।

बुधवार नेप्से परिसूचक २५ दशमलव १६ अङ्कले घटेर दुई हजार आठ सय २१ दशमलव १३ को विन्दुमा कायम भएको छ । तीन सय आठ कम्पनीको दुई करोड ३३ लाख ४३ हजार दुई सय एक कित्ता शेयर एक लाख एक हजार छ सय तीन पटक खरिदबिक्री हुँदा १० अर्ब ९७ करोड २६ लाख ५४ हजार चार सय ७३ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबारमा व्यापार समूह शून्य दशमलव ४३ प्रतिशतले बढेको छ भने अरु सबै समूहको उपसूचक घटेको छ । बैंकिङ एक दशमलव शून्य चार, विकास बैंक एक दशमलव ३१, वित्त एक दशमलव ५५, होटल तथा पर्यटन एक दशमलव शून्य पाँच, जलविद्युत शून्य दशमलव ३७ र लगाती समूह एक दशमलव २५ प्रतिशतले घटेको छ । त्यस्तै, जीवन विमा एक दशमलव ४५, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव ९४, लघुवित्त बढेको नेप्से पछिल्लो तीन दिन भने लगातार दोहोरो अङ्कले गिरावट आएको हो ।

सबैभन्दा बढी र्गीन डेभलपमेन्ट बैंक लिमिटेडको शेयर मूल्य छ दशमलव ८४ प्रतिशतले घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा बढी हिमालयन रिइन्स्योरेन्स लिमिटेडको ९६ करोड ७० लाख ९५ हजार बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा बढी एनएफपी सुलम इन्भेस्टमेन्ट फण्ड-२ को ११ लाख १३ हजार तीन सय ३५ कित्ता शेयर किनबिकन भएको छ ।

वर्षादेखि अलपत्र...

...तत्कालिन प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री डिल्लीबहादुर चौधरीले २०८० मंसिर २४ गते उक्त डबलीको सचिो नगर सरकारका प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठलाई हस्तान्तरण गरेका थिए । स्थानीय सरकारलाई हस्तान्तरण पछि डबली छिड्डे सञ्चालनमा आउने धेरैले आशा गरे पनि अन्ततः १५ महिनापछि मात्र सञ्चालनमा आएको हो । समयमै डबली सञ्चालनमा नआउँदा स्थानीय निराशा हुँदै आएका थिए । बुधवार औपचारिक रूपमा सञ्चालनमा आएपछि भने यस क्षेत्रका नागरिक उत्साहित भएका छन् । छिड्डाई भए पनि डबली सञ्चालनमा आएकोमा अत्यन्त खुसी

लागेको कैलाशनगरका रमेश अधिकारीले बताए । उनले भने 'आफ्नै टोलमा सांस्कृतिक डबली निर्माण हुँदा टोलको मात्र नभई सिंगो तानसेन नै रमणीय र सुन्दर देखिएको छ ।' अधिकारीसँगै स्थानीय सुमन भट्टराई पनि डबली सञ्चालनले पर्यटकको आगमन समेत बढ्ने भन्दै खुसी व्यक्त गरे । स्थानीय कलासंस्कृतिको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले करोडौंको लगानीमा हिमश्रृंखलाको अवलोकन गर्न सकिने ठाउँमा श्रीनगर सांस्कृतिक डबलीको निर्माण भएसँगै तानसेनवासीमा उत्साह द्वाएको छ । डबलीमा स्टेज, हरियो दुवो सहितको

दर्शन कक्ष, कलाकारहरूको चेनिङ्ग रुम, कोलसेट, शौचालय, गाई हाउस, टिकट काउन्टर, अफिस कोठा र पार्किङ सहितको सुविधा रहेको छ । यहाँ ५ सय जना अटने क्षमता रहेको छ । डबली शुभारम्भको अवसरमा बिल्लामा लोप हुन लागेको सोरठी, झ्याउरे, नेवारी नाँच, धिमेबाजा,जिवाइमाइवा जस्ता नाँचहरू प्रदर्शन गरिनुको साथै, मगरी, नेवारी खाजाका परिकारहरू समेत राखिएको थियो । शुभारम्भ कार्यक्रम उपप्रमुख प्रतिभा सिंजालीको अध्यक्षता, सूचना अधिकारी भरत आचार्यको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

प्रतिनिधिसभाबाट अध्यादेश...

...अध्यादेशका विरुद्ध विरोधको सूचना दिने क्रममा आएका जिज्ञासाको उत्तर दिँदै मन्त्री पौडेलले प्रक्रियागत ढंगले नै अध्यादेश आएको जिकिर गरे । यस्तै सूत्रासन प्रवर्द्धन तथा सार्वजनिक सेवा प्रवाहसम्बन्धी अध्यादेश प्रतिनिधिसभाबाट स्वीकृत भएको छ । बैठकमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीका तर्फबाट सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा

गुरुङले उक्त प्रस्ताव स्वीकृत गरियोस् भन्ने प्रस्ताव राखेका थिए । उक्त प्रस्तावलाई बैठकले बहुमतले स्वीकृत गरेको हो । त्यसअघि संसद भानुभक्त जोशीले राखेको 'सूत्रासन प्रवर्द्धन तथा सार्वजनिक सेवा प्रवाहसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यादेश, २०८१ लाई अस्वीकृत गरियोस्' भन्ने सूचना अस्वीकृत भएको थियो ।

बैठकमा सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले सूत्रासन अहिलेको चुनौती रहेकाले यसलाई कायम गर्नका लागि आवश्यक कानून निर्माण गर्नुपर्ने भएकोले अध्यादेश ल्याइएको बताए । सरकारले जारी गरेको उक्त अध्यादेशहरू माघ १८ गते प्रतिनिधिसभामा पेश भएको थिए ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मजको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, कम्म पनि यूनिक'

यूनिक् एफ.एम. ६४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
 यूनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.
 तानसेन, पाल्पा
 ०७५-५२१८६८, ५२१८६६
 E-mail
 news.uniquefm@gmail.com
 www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

