वर्ष ९, अङ्क ४, पूर्णाङ्क ८४, मंसिर २०७४

प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा 'क' वर्गमा वर्गीकृत मासिक पत्रिका

Agnichakra National Monthly

अग्निचक्र

सतगुरू गोरखनाथ बाबा

www.agnichakranews.com राष्ट्रिय मासिक

प्राकृतिक सुन्दरता

८४ औं यात्रा

- नेपाल सम्वत् कि विक्रम सम्वत् : माधव बानियाँ
- काठमाडौं ५ का कांग्रेस उम्मेद्वार डा. महत
- चुनावपछिको सरकार र कुटनीतिक कुशलता
- रक्तचाप समस्याको समाधान : डा. लम्सालको पुस्तक
- स्रष्टा उपेन्द्र पागलसँगको कुराकानी
- ईश्वरलाई चिठी लेख्ने भण्डारी

ISSN 2362-1109

एउटै उद्देश्य - एउटै नारा

भ्रष्टाचारबाट छुटकारा

हामी सबैको अभिभारा !

नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग

वर्ष ९ अङ्क ४ पूर्णाङ्क ८४

By the Grace of God
Edited & Published by L.N. Bhattarai

संरक्षक : प्रभा राज्यलक्ष्मी राणा

Agnichakra National Monthly
अग्निचक्र
राष्ट्रिय मासिक

का.जि.प्र.द.नं. ३२/०६६/६७
स्थायी लेखा नं. (PAN) : ३०३८२५१२२

॥ का.म.न.पा. ३, काठमाडौं, नेपाल ॥

सम्पर्क कार्यालय :- का.म.न.पा. - ३२, डिल्लीबजार, काठमाडौं
फोन: ०१-४३७७७१०
९८५१०-४०३३०
agnichakramasik@gmail.com
www.agnichakranews.com

ISSN:2362-1109

सम्पादक / प्रकाशक
लक्ष्मीनारायण भट्टराई

चिफ एडभाइजर
दुर्गाप्रसाद आचार्य

डाइरेक्टर
गोपाल घिमिरे

सल्लाहकार
प्रा.डा. करबीर नाथ योगी
डा. पदमराज पन्त
डा. कमल शर्मा लम्साल
डा. घनश्याम खतिवडा
विनयकुमार शर्मा नेपाल
आर. एच. दाहाल
रोशन श्रेष्ठ
पुण्य आचार्य

कानूनी सल्लाहकार
अधिवक्ता लक्ष्मण आचार्य

व्यवस्थापक
कमला मिश्र

संवाददाता / सहयोगी
के. एम. भट्टराई / वशिष्ठ भलना

फोटोग्राफर
अग्निप्रसाद निरौला

प्रमुख वितरक
यज्ञ न्यौपाने (उपत्यका)
एन.ए.डिस्ट्रिब्युटर्स (उपत्यकाबाहिर)

कम्प्युटर लेआउट
एक्स्ट्रा प्रिन्ट आउट
पुतलीसडक, ९८४१३९६९९८

मुद्रण
एस.पी. प्रेस,कामनपा–३१

यसकारण उपयोगी छ – डा. कमल शर्मा लम्सालको पुस्तक

रक्तचाप समस्या तथा समाधान

उच्च रक्तचाप तथा मुटुजन्य रोगबाट पीडित सम्पूर्ण व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य लाभ तथा दीर्घायुको कामना सहित समर्पण गरेर सिभिल हस्पीटल नयाँ बानेश्वरमा कार्यरत मुटु रोग विशेषज्ञ डा. कमल शर्मा लम्सालले लेख्नु भएको पुस्तक बजारमा सर्वत्र पाइन थालेको छ । प्रकाशक तथा वितरक– विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, काठमाडौं रहेको यो पुस्तकले आम नेपाली दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत रहन विशेष मद्दत र सन्देश दिने नै छ भन्ने आशा पुस्तक नियाल्दा थाहा हुन्छ ।

नेपालीहरूमा पछिल्लो समय उच्च रक्तचाप अर्थात् Blood Pressure निकै जटिल स्वास्थ्य समस्याको रूपमा प्रमाणित हुन खोजिरहेको छ । खानपीन, आराम, व्यायाम र सुख-शान्तिमा ध्यान नदिंदा समस्या झनै बढ्दै गइरहेको छ । काठमाडौं उपत्यकाको धूलो-धूवाको असर, विषादी खानेकुरा तथा नक्कली कारोबारीको फन्दामा परेका नेपालीहरूलाई मुटुरोग र उच्च रक्तचापले सताएको देखिन्छ ।

आम नागरिकका यी समस्यालाई समाधान गर्ने उद्देश्य राखि डा. लम्सालले यो पुस्तक लेख्नु भएको पाइन्छ । सानै देखि मेधावी विद्यार्थी कमल शर्मा लम्सालले सन् २००१ मा त्रिविको महाराजगञ्ज क्याम्पसबाट एमबीबीएस उतिर्ण गर्नु भएको थियो भने सन् २००५ मा इन्टरनल मेडिसिनमा एमडी गर्नु भएको थियो । भारतको चन्डीगढस्थित पीजीआइबाट मुटुरोग सम्बन्धी तालिम तथा चीनको लियोनिन मेडिकल युनिभर्सिटीबाट कार्डियोलोजीमा फेलोसिप समेत गर्नु भएका डा. लम्साल अग्निचक्र मासिकको सल्लाहकार तथा स्वास्थ्य स्तम्भकार समेत हुनुहुन्छ ।

चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान अन्तर्गत सहप्राध्यापक सेवामा पनि सक्रिय लम्सालले रक्तचाप भनेको के हो ? उच्च रक्तचाप, वर्तमान अवस्था, नाप्ने बेलामा आवश्यक सावधानीहरू, मुटु तथा रक्त सञ्चार, मुटुमा हुने असर, मस्तिष्कमा हुने असर, मिर्गौलामा हुने असर र आँखामा हुने असरबारे पनि यो पुस्तकमा यिनै शिर्षकहरूमा व्याख्या – विवेचना गर्नु भएको छ ।

त्यस्तै, उच्च रक्तचापका लक्षणहरू, कुन कुन परिक्षणहरू गरिन्छन् ?, प्राइमरी तथा सेकेन्डरी रक्तचाप, उच्च रक्तचाप र मधुमेह, कोलेस्ट्रोल-ट्राइग्लिसेराइड र उच्च रक्तचाप, थाइरोइड रोग तथा उच्च रक्तचाप, बच्चाहरूमा रक्तचापको समस्या, वृद्धावस्थामा रक्तचाप, अत्यधिक बढी तथा आकस्मिक रक्तचाप, अप्रेसन गर्ने बेलाको उच्च रक्तचाप, रक्तचाप कम हुँदा अपनाउनु पर्ने घरेलु उपाय, नुन तथा उच्च रक्तचाप, मदिरा तथा चुरोट शिर्षक दिएर पनि यो पुस्तकमा सबैकुरालाई मिठास शैलीमा प्रस्तुती दिनु भएको छ ।

डा. कमल शर्मा लम्सालले यी माथिका कुराहरूबाहेक अरू दशवटा शिर्षकमा पनि यो पुस्तकमा कलम चलाउनु भएको छ– मोटोपनाको समस्या र उच्च रक्तचाप, मुटु रोग तथा यौन जीवन, औषधि खाँदाखाँदै पनि रक्तचाप नघट्ने अवस्थाहरू, हृदयघातका कारण तथा बच्ने उपायहरू, समय व्यवस्थापन तथा हाम्रो स्वास्थ्य, रक्तचाप तलमाथि हुने अवस्थाहरू, घटाउने उपायहरू, सम्बन्धित औषधिहरू, जिज्ञासा तथा भ्रमहरू एवं मुटुमैत्री वातावरण ।

यी माथिका सबै शिर्षकमा यो पुस्तक लेखिएको हुँदा यसकारण उपयोगी छ– 'डा. कमल शर्मा लम्साल'को पुस्तक भनि अग्निचक्र मासिक आम नेपाली नागरिकलाई यो पुस्तक किनेर पढ्नुस् भनी हार्दिक अनुरोध गर्दछ । जय गोरख !! जय नेपाल ॥ ◆◆

ॐ सत्‌गुरू वन्दना

गोरक्ष् वालम् गुरुशिष्य पालम् ।
शेषः हिमालम् शशीखण्ड भालम् ॥
कालष्य कालम् जिताजन्म जालम् ।
वन्दे जटालम् जगदाव जालम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

भावार्थः

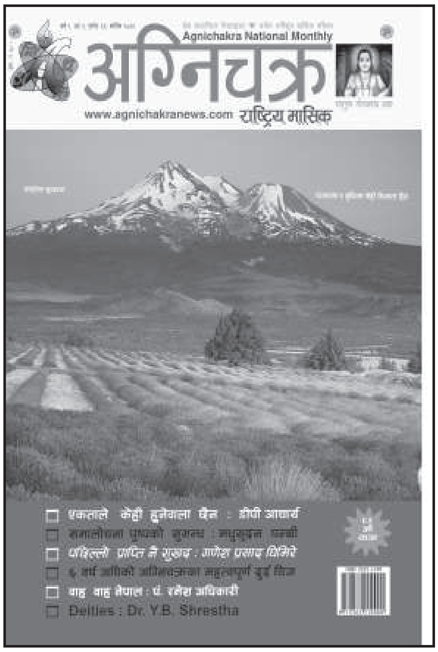
प्राण-स्वरूप, दुःख नाशक, सुख स्वरूप श्रेष्ठ, तेजस्वी, पाप नाशक, देवस्वरूप परमात्मालाई हामी धारण गर्न सकौं र धारण गरिएका परमात्माले हाम्रो बुद्धिलाई सत्मार्गमा अभिप्रेरित गरिदिऊन् ।

घिमिरेको सांकेतिक जवाफ

म 'अग्निचक्र' मासिकको नियमित पाठक हुँ । यसकारण पनि म नियमित पाठक बन्न सकें कि, अग्निचक्रले नेपाली भाषा र साहित्यमा आफूलाई समर्पित गर्ने साहित्यकारहरूको अन्तर्वार्ता - विचारलाई प्रमुख स्थान दिएकाले गर्दा म अग्निचक्रको फ्यान भएको हुँ । यसै शिलशिलामा ०७४ कार्तिकको अग्निचक्रमा एउटा बेजोडको उत्तर दिने पूर्व सरकारी अधिकारी गणेश प्रसाद घिमिरेले अग्निचक्र मासिकलाई दिएको अन्तर्वार्ता साह्रै मजबुत लाग्यो । अध्यात्म र वेदान्त दर्शनमा कुनलाई महत्वपूर्ण मान्नु हुन्छ र तपाई कतातिर हुनुहुन्छ भन्ने प्रश्न साह्रै मन पर्‍यो र उत्तर झनै मजाको लाग्यो । यशोजीवन प्राप्त हुँदा यसको श्रेय सर्वप्रथम त माता पितामा नै जान्छ । त्यसपछि शिक्षा प्रदान गर्ने गुरूवर्गमा अनि मलाई साहित्य सिर्जनामा प्रेरणा दिने मेरा परिवारका सदस्य, आफन्त, मित्र तथा शुभचिन्तकहरूमा । आहाँ कति राम्रो जवाफ ! प्रश्न थियो- तपाईको जीवनमा योशजीवन प्राप्त हुँदा कसप्रति कृतज्ञ रहनुहुन्छ ? वाह ! अग्निचक्र !! यस्तै साहित्यिक खुराक पढ्न पाइराखियोस् !! **–जनार्दन बन्जाडे**, लामाटार

वाह-वाह नेपाल !

अग्निचक्रले गतांकमा ज्यो. पं. रमेश अधिकारीको विचार, दृष्टिकोण "वाह-वाह नेपाल ! प्रकाशित गरेको पाइयो । वर्तमान राजनीतिक नेतृत्वलाई घोचेर-पेलेर लेखिएको यो स्तम्भ बहुत मन पर्‍यो । नेपालको वर्तमान सन्दर्भ र भ्रष्टाचारमा डुबेकाहरूलाई सच्चाउन यो मार्मिक र अत्यावश्यक कार्यका लागि समस्त शुभचिन्तक नेपालीहरूमा एकजुट भइ बेइमान,



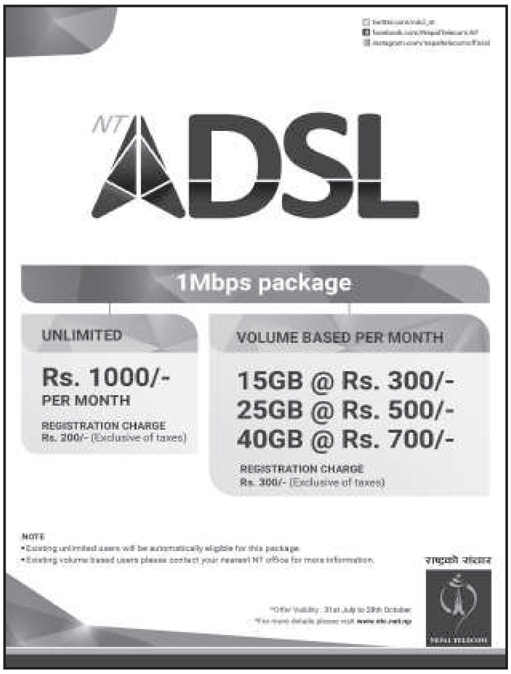
भ्रष्ट र झुटका ठेकेदारहरूलाई जरैदेखि उन्मूलन गर्न हार्दिक अनुरोध र बिन्ती गर्ने अधिकारीको लेख मन पर्‍यो । यस्ता लेखरचना सधै पढ्न पाइयोस्- यही छ इच्छा ।

– भीमा गौतम, अनामनगर

झवालीको 'समालोचना पुष्प' !

अग्निचक्रले ०७४ कार्तिकको अंकमा पद्मकन्या क्याम्पसमा उपप्राध्यापकको रूपमा कार्यरत ज्ञानीपुरुष "ज्ञाननिष्ठ झवाली" को पुस्तक समालोचना पुष्प बारे मधुसूदन पन्थीले लेख्नु भएको पुस्तक परिचय "समालोचना पुष्पको सुगन्ध" शिर्षकको प्रस्तुती उत्कृष्ट लाग्यो । शुद्ध, सरल, मिठासपूर्ण भाषामा लेखिएको यस कृतिमा बौद्धिकता र पाण्डित्याईं प्रदर्शन गर्न खोजिएको छैन, भनेपछि झनै मन पर्‍यो । झवाली सर र पन्थी सरलाई धन्यवाद छ ।

– राहुल दाहाल, नुवाकोट
हाल : सामाखुशी



चुनावपछिको सरकार र कूटनीतिक कुशलता

देशैभरका नेताहरूको आफ्नो चित्त प्रसन्न भएकाले होला– देश चुनावमय भएको छ । स्थानीय तहको निर्वाचन सफल भएसँगै प्रदेश सभा र संघीय संसद् प्रतिनीधि सभाको निर्वाचन हुँदैछ । यस पटकको आसन्न निर्वाचनले संघीय गणतन्त्रको कार्यान्वयन शुरू हुँदै पछिल्ला राजनीतिक परिवर्तनलाई संस्थागत गर्नेछ भन्ने कुरामा प्रसन्न चित्त भएका नेता र कार्यकर्ताहरू ढुक्क छन् । जनतामाझ राष्ट्र र राष्ट्रियताको व्याख्या गर्ने नेताहरू विदेशी प्रभुजीहरूसँग घुडा टेकेर आर्थिक सहयोग लिइरहन्छन् भन्ने कुरा जनताहरूले बुझे पनि थाहा नपाएजस्तो गर्न बाध्य छन् ।

विदेशीहरूको उक्साहटमा नेपालका नेताहरू बोल्न नपर्ने कुरा पनि बोल्छन् र बोल्नै पर्ने कुराहरू पनि बोल्दैनन् । सांसारिक भोकविलासमा रमाएर संसारतिर नै धन, तन, जन लगाउँने नेताहरू विदेशीसँग कति कायर छन् भन्ने कुरामा इतिहास पनि साक्षी छ । २००७ सालको क्रान्ति पछि पहिलो पटक नेपाल आएका भारतीय प्रधानमन्त्री नेहरूदेखि अहिलेका अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प सम्मले पनि नेपाललाई हेपाहा प्रवृत्ति देखाइ रहेको प्रमाण सर्वत्र साक्षी छ ।

नेहरू नेपालको राजधानी आउदा त्यो बेला राजधानीलाई मुलुकका विभिन्न भागमा जोड्ने स्थलमार्ग बनिसकेको थिएन । राजा–महाराजा एवं सिमित धनीहरू मात्र चढ्ने मोटर भिमफेदीबाट जनताका छोराले काँधमा बोकेर काठमाडौंको खाल्डोमा ल्याएको देखेपछि टुँडिखेलमा नागरिक अभिनन्दन लिएका नेहरूले यस्तो भाषण गरेका थिए– "हम गाडी के उपर चढ्ते है, लेकिन आप के देश मे तो मनुष्य के कन्धे पर गाडी चढ्ता है ।"

ट्रम्पले बाह्रदिने औपचारिक एसिया भ्रमण सकेर स्वदेश फर्कि सके तर उनको एसिया भ्रमणमा नेपाल पर्दैन किनकि नेपाल नीति हेर्नेबारे उनले भारतलाई सम्पूर्ण जिम्मा दिएर हेपाहा प्रवृत्ति देखाएका छन्, जुन त्यस अधिका राष्ट्रपतिले पनि गर्ने गरेका थिए । भारतको आँखा मार्फत नेपाललाई हेर्ने गरेपनि ट्रम्प प्रशासनको नयाँ एसिया रणनीतिको प्रभाव भित्र नेपाल पनि पर्नेछ भन्ने विश्वास विद्धानहरूले गरेका छन् । ट्रम्पको रणनीतिमा नेपाल पार्नै पर्ने उनको बाध्यता छ । यस भित्र कारण अनेक छन्, जुन यहाँ व्याख्या गर्न मनासिव छैन ।

नेपाललाई हेर्ने अमेरिकी दृष्टिकोण नेपाल र भारतबीचको सम्बन्धमा निर्भर रहने हुनाले ट्रम्पको नेपालप्रतिको प्रभाव या रणनीतिको शुरूवात भनेकै हिन्दुस्तानको विस्तारित भूमिकाका आधारित हुने पक्का छ । नेपाल वान बेल्ट वान रोडको चिनियाँ रणनीति र इण्डियाकेन्द्रित हिन्द प्रशान्त रणनीति दुवैको प्रभावमा हुने आँकलन किन गर्न सकिन्छ भने भर्खरै इण्डिया भ्रमण गरेर फर्किएका अमेरिकी विदेशमन्त्री रेक्स टिलरसनले नेपाललाई हालै प्रदान गरिएको ५० अर्ब रूपैयाको अमेरिकी सहयोगबारे टिलरसनले भारतका अधिकारीहरूलाई यस्तो अभिव्यक्ति दिएको पाइयो ।

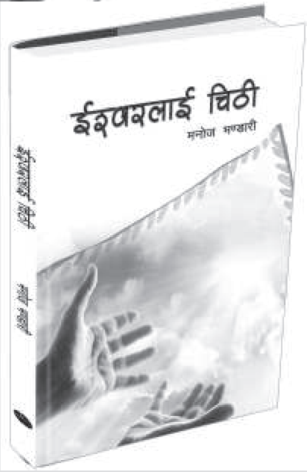
'यो ५० अर्ब रूपैयाँको अमेरिकी सहयोग विद्युत र यातायात लगायतका पूर्वाधार निर्माण गर्नमा खर्च हुने र त्यसले क्षेत्रीय व्यापार प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्नेछ', उनको यो भनाईको विस्तृत अर्थ निकै गहिरो छ, जुन 'चिनियाँ लगानीको नेपाल आकर्षण विरूद्ध' यो भनाई लक्षित छ । नाना प्रकारका नचाहिँदा कुराहरू मनमा खेलाएर, चित्त भ्रान्त भएका, मोहरूपी जालोले जेलिएका, विषयभोगमा लम्पट भएका स्वार्थी नेताहरूले यस पटकको चुनावमा गठबन्धनको बलले गर्दा चुनाव जितेर आएभने अमेरिकी रणनीति, भारतीय दबदबा रणनीति र चिनियाँ रणनीति नेपालका लागि चुनौती हुन्छ कि समृद्धिका लागि अवसर हुन्छ ?

यो प्रश्नको जवाफ मंसिर २१ गतेको निर्वाचन पछि बन्ने नयाँ नेपाल सरकारले अख्तियार गर्ने कुशल कुटनीतिमा निर्भर रहनेछ । म भारत लगायत नेपालप्रति चासो राख्ने मित्रराष्ट्रहरूलाई भन्न चाहन्छु– 'नेपाल देश शुद्ध, पवित्र र सत्वगुणी देश हो, यो देशलाई प्रकृतिको अपार कृपा प्राप्त छ । नेपाल आफ्नो चरित्रको निर्माता आफै नै हो, नेपालीलाई सङ्कल्प शक्ति प्रबल भयो भने चरित्र निर्माण गर्न सहज हुन्छ, नेपाली मस्तिस्कमा अनन्त शक्ति भरिएको छ ।'

नेपालीले आफ्नो मस्तिस्कलाई, शरिर र इन्द्रियलाई आफ्नो वशमा राखेका छन् । नेपाली मन आफ्नै वशमा भएकाले, इच्छाशक्ति शक्तिशाली भएकाले, विदेशीहरूले नचाहँदा–नचाहँदै पनि नेपालले सफलता प्राप्त गरिरहेको हुँदा नेपाललाई माया गर, नेपालको विषयमा राम्रो सोच, यसैमा पृथ्वीको र पृथ्वीवासीको भलो छ भन्न चाहन्छु– सबै विदेशी मित्र देशहरूलाई ! जय नेपाल ।। ◆◆

यो प्रश्नको जवाफ मंसिर २१ गतेको निर्वाचन पछि बन्ने नयाँ नेपाल सरकारले अख्तियार गर्ने कुशल कुटनीतिमा निर्भर रहनेछ । म भारत लगायत नेपालप्रति चासो राख्ने मित्रराष्ट्रहरुलाई भन्न चाहन्छु – नेपाल देश शुद्ध, पवित्र र सत्वगुणी देश हो, यो देशलाई प्रकृतिको अपार कृपा प्राप्त छ ।

ईश्वरलाई चिठी



– मनोज भण्डारी

नसम्झिएको दिनरात छैन
र बिर्सिएको पल याद छैन
बिर्सेर के बाँच्नु र, सार छैन
वा मृत्युको निम्ति हतार छैन।

दिन्थें, बगैँचाभरि फूल छैन
यो दैव मेरो अनुकूल छैन
टिपेर मेरै मन अर्पिदैछु
फिर्ता नगर्ने प्रणमा दिँदैछु।

नदेखिएको अनुहार तिम्रो
नलेखिएको अनुहार तिम्रो
आँखा बनून् साउन या असार
सम्झन्छु सम्झन्छु म बारबार।

जहाँ जहाँ हुन्छु त्यहीँ त्यहीँ छौ
यस्तो म सम्झन्छु जहाँतहीँ छौ
परन्तु मेरो मन यो अटेरी
खोजी रहेको छ भुलेर फेरि।

नसम्झिऊँ तड्पन बढ्छ फेरि
या सम्झिऊँ धड्कन बढ्छ फेरि
बढे त हुन्थ्यो परितृप्ति भोक
म पाउँथें सम्झन एकथोक।

म रङ्ग हूँ सर्बतको पुरानो
तिमी त्यसैको जलबिन्दु सानो
समीप मेरो बस, रोइदेऊ
आऊ, मलाई अब छोइदेऊ।

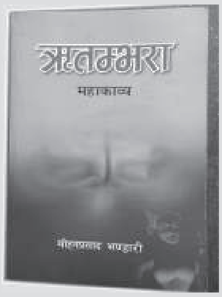
धूलो छु, फुक्का छु, अबीरतुल्य
तिमी नदीकै जल हौ अमूल्य
बस् आइदेऊ, अब आइदेऊ
छोऊ मलाई र भिजाइदेऊ।

म बाँच्नु यो जीवन हैनजस्तै
ढिक्का जमेको छु म मैनजस्तै
मछेउ पुग्ने क्रम थालिदेऊ
आगो बनी फेरि पगालिदेऊ।

बिर्सेर मेरो मद आइदेऊ
आऊ बनी पारद आइदेउ
म बन्न सिङ्गो सुन, पाउँला कि ?
र मात्र तिम्रो हुन पाउँला कि।

लेखूँ सकिन्छन् सय लाख कापी
सकिन्न तिम्रो कविता तथापि
ए सृष्टिकै सुन्दर सूत्रधार !
आऊ मलाई गर धेर प्यार।
(उपजाति छन्द)

ऋतम्भरा

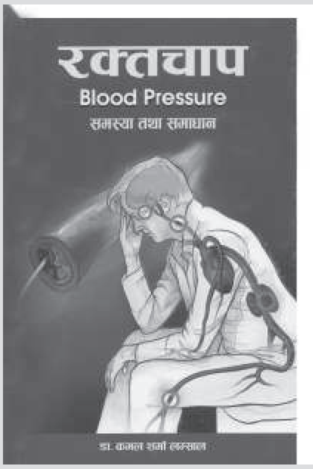


– मुक्तिनाथ शर्मा

संयोगले मिल्यो पढ्न महाकाव्य ऋतम्भरा
देखियो यसभित्रै छ स्निग्ध शान्त बसुन्धरा
हेरे देखिन्छ फक्रेको फूल केश्रा जरा जरा
कल्पबृक्ष तथा कामधेनु जस्तै ऋतम्भरा ॥
यहाँ संसारको चर्चा इतिहास परम्परा
ज्ञान बिज्ञान बर्णन् छ साहित्य छ मनोहर
अनेक धर्मको चर्चा भएको छ सरासर
नियात्रा पनि पस्कन्छ महाकाव्य ऋतम्भरा ॥
यहाँ भौतिक शिक्षा छ आध्यात्मिक बिशिष्टता
मान्छेको रूप सौन्दर्य आनीबानी सबै कुरा
कर्तव्य कर्मको चर्चा गर्छ ग्रन्थ ऋतम्भरा
समाजोन्नतिको मार्ग बताउँछ ऋतम्भरा ॥
कैले बर्णन पस्कन्छ उत्तर दक्षिण अमेरिका
अफ्रिका यहिनै पुग्छ कहिले रूस चीन छ
कतै हिमाल टल्कन्छ नीला समुद्र सागर
विश्व सर्लक्क च्यापेर आएको छ ऋतम्भरा ॥
साधारण महाकाव्य हैन यो विश्वकाव्य हो
मात्र नेपालमा अड्न नसक्ने उच्च काव्य हो
यहिं छन् बाल्मिकि व्यास गीता वेदादि शास्त्रका
चर्चा गर्न पुगेको छ महाकाव्य ऋतम्भरा ॥
सर्ग एक्काइसैबाट निर्मित विश्वकाव्य यो
शास्त्रीय छन्दका नाना छन्दमा दउडन्छ यो
तीन हजारमा पच्चिस् जति हुन्छ घटाउदा
त्यत्ति नै श्लोक संख्याले बनेको छ ऋतम्भरा ॥
स्रष्टा वा रचनाकार श्री मोहनप्रसादजी
भण्डारी थरका मान्छे भए अब महाकवि
यि महाकविको आयु बढाउदै ऋतम्भरा
आएको छ भने हुन्छ महाकाव्य ऋतम्भरा ॥
प्रा.डा. गोविन्दको उच्च भूमिकामा ऋतम्भरा
आएको छ बिनागल्ती महाकाव्य ऋतम्भरा
पढ्नैपर्ने महाकाव्य भन्नै पर्छ ऋतम्भरा
विश्वमा पाँजिनुपर्छ उत्कृष्ट छ ऋतम्भरा ॥
ऋतम्भरा सुन्दर विश्वको कथा
सुसंस्कृति धर्म विशाल सभ्यता
भूगोल ज्ञान इतिहास धर्मका
यो ग्रन्थ पस्कन्छ ठूला ठूला कुरा ॥

उच्च रक्तचाप, वर्तमान अवस्था तथा सावधानी

पुस्तकबारे केही कुरा



विभिन्न अनुसन्धानहरूले हाल आएर उच्च रक्तचाप तथा मुटुजन्य रोगहरूको प्रकोप बढ्दो क्रममा रहेको देखाएका छन् । विकसित राष्ट्रहरूमा मात्र नभई नेपाल लगायतका विकासोन्मुख देशहरूमा पनि यही अवस्था छ ।

उमेर अनुसार क्रमशः बढ्दै जान सक्ने रक्तचापले मुटु, मृगौला मस्तिष्क लगायतका शरीरका मुख्य अंगहरूलाई असर गर्दछ र व्यक्तिलाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याउँदछ । विश्वमा मृत्युको मुख्य कारण हृदयघात लगायतका मुटुजन्य रोगहरु छन् भने यस्तो मुटुरोग बल्भिनुमा रक्तचाप बढी रहिरहनु मुख्य कारक मध्ये मानिन्छ । उचित खानपान, व्यक्तिगत आचारणमा सुधार तथा जीवन शैलीमा परिवर्तन गरी रक्तचाप तथा मुटुजन्य रोगको प्रकोप कम गराउन सकिने हुन्छ । त्यस्तै औषधी वाहेकका तरिकाहरूबाट पूर्णतया नियन्त्रणमा नआएमा विभिन्न सरल खालका औषधीहरु नियमित सेवन गरी रक्तचाप घटाउन सकिन्छ । आम मानिसहरु रक्तचाप तथा यसले गर्ने नकारात्मक असरहरूको बारेमा चेतना अझै कम छ भने यसको लागि प्रयोग गरिने विभिन्न औषधीहरु सम्बन्धी विभिन्न भ्रमहरु पनि व्याप्त छन् । यी सबै कुराहरूलाई मध्यनजर गर्दै आम व्यक्तिहरूमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले यो पुस्तक तयार पारिएको हो ।

सम्बन्धित क्षेत्रमा कार्य गर्दाको लामो अनुभव, निरन्तर अध्ययन तथा विभिन्न अनुसन्धानबाट प्रमाणित भएका तथ्यहरूलाई यसमा समावेश गरिएको छ । औषधी विज्ञान तथा मेडिसिनको अध्ययन तथा अध्यापनमा प्रयोग हुने विभिन्न प्राविधिक शब्दावलीहरूलाई सकेसम्म सरल नेपाली भाषामा रूपान्तरण गरी प्रस्तुत गरिएको छ । आशा छ सबैको लागि यो उपयोगी हुनेछ । उच्च रक्तचाप सम्बन्धी विभिन्न विधाहरु जस्तै यसको अवस्था, नियन्त्रणका उपायहरु, औषधी वाहेकका तरिकाहरु, विभिन्न सम्वेदनशील अंगहरूमा गर्ने नकारात्मक असर आदिलाई विशेष प्राथमिकता दिइएको तथा औषधी सेवन सम्बन्धी व्याप्त विभिन्न भ्रमहरूलाई स्पष्ट रूपले बुझाउने प्रयास गरिएको छ । यसबाट जन स्वास्थ्य सेवामा केही योगदान पुग्नेछ भन्ने आशा छ ।

पाठक वर्ग तथा सबै सहकर्मी भहानुभावहरूले दिनुहुने उचित सुझावहरूलाई आगामी संस्करणहरूमा समावेश गरिने छ । यो पहिलो प्रयास भएको तथा आगामि अंकहरूमा रक्तचाप तथा मुटुरोग सम्बन्धी थप जानकारी समेट्दै जाने कोशिस जारी रहने छ ।

यो पुस्तक तयार हुँदासम्म रक्तचाप सम्बन्धी समस्या लिएर विरामीको रूपमा अस्पतालमा आउने सयौं महानुभावहरूले धेरै ज्ञान हासिल गर्ने अवसर तथा उत्प्रेरणा दिनुभएको छ र वहाँहरु धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । – डा. कमल शर्मा लम्साल

डा. कमल शर्मा लम्साल

रक्तचाप भनेको के हो ?

मानव शरीरका अङ्गहरूमध्ये मुटु जटिल एवं अति नै संवेदनशील अङ्ग हो । यो हरपल चलिरहन्छ । छातीभित्र धड्किरहने यो सानो अङ्गले समस्त शरीरमा महत्वपूर्ण प्रभाव पारेको हुन्छ । मुटु नियमित रूपमा खुम्चने र फुक्ने गर्छ । यसलाई हामी सामान्य भाषामा मुटुको धड्कन भन्दछौं ।

शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरूमा रक्त सञ्चार गर्नका लागि मुटुले निरन्तर पम्पको काम गरिरहेको हुन्छ । मुटु खुम्चँदा शरीरका विभिन्न अङ्गमा शुद्ध रगतको सञ्चार हुन्छ भने मुटु फुक्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूबाट आएको अशुद्ध रगत मुटुमा जम्मा हुन आउँछ । मुटुमा यसरी जम्मा हुनआएको रगत अर्कोपटक मुटु खुम्चँदा रक्त नलीहरु मार्फत् अगाडि बढ्छ । चिकित्सकीय भाषामा मुटु खुम्चने प्रक्रियालाई सिस्टोल र फुक्ने प्रक्रियालाई डायस्टोल भनिन्छ । समग्रमा मुटुमा हुने सिस्टोल र डायस्टोलको निरन्तर प्रक्रियाले समस्त शरीरमा रक्तप्रवाह गराइरहन्छ । रक्तनलीमार्फत रक्तसञ्चार हुँदा उत्पन्न हुने विशेष खालको दबाबलाई नै रक्तचाप भनिन्छ ।

मुटु खुम्चिएको बेला मुटुबाट वेगसाथ निस्केको रगतले रक्तनलीमा दिएको चापलाई सिस्टोलिक रक्तचाप भनिन्छ, र मुटु एकचोटि धड्किसकेपछि फुकेको अवस्थाको चापलाई डायस्टोलिक रक्तचाप भनिन्छ । साधारणतया स्वस्थ व्यक्तिको रक्तचाप औसतमा १२०/८० मि.मि. हुन्छ । यसरी लेख्ने क्रममा माथिको अंकलाई सिस्टोलिक रक्तचाप तथा तलको अंकलाई डायस्टोलिक रक्तचाप भनिन्छ ।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापलाई मेडिकल भाषामा हाइपरटेन्सन भनिन्छ । यसको शाब्दिक अर्थ मुटु तथा रक्तनलीहरूमा दबाब (Tension) बढ्नु हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनले उच्च रक्तचापलाई 'सुषुप्त हत्यारा' (Silent Killer) को संज्ञा दिएको छ । उच्च रक्तचापले तत्काले कुनै ठूलै असर नपार्ने भए पनि लामो समयको अन्तरालपछि मानिसलाई विस्तारै रोगी बनाउँदै मृत्युशैयामा पुऱ्याइरहेको हुन्छ । उच्च रक्तचाप आफैँमा एक फरक रोग हो । उमेर बढ्दै जाँदा यसको खतरा पनि क्रमिक रूपले बढ्दै जान्छ । उच्च रक्तचाप महिला पुरूष दुवैलाई हुन सक्ने रोग हो ।

समान्यतया सिस्टोलिक वा माथिको प्रेसर १२० मि.मि. तथा डायस्टोलिक वा तलको ८० मि.मि. सम्म हुनु सबैभन्दा राम्रो हो । यसभन्दा माथि विभिन्न तीन तहमा वर्गीकरण गरिएको छ ।

सामान्य भाषामा भन्नुपर्दा सिस्टोलिक वा माथिको प्रेसर १४० वा सोभन्दा बढी तथा डायस्टोलिक वा तलको प्रेसर ९० वा त्योभन्दा बढीलाई उच्च रक्तचाप भनिन्छ ।

वयस्क व्यक्तिमा रक्तचापको वर्गीकरण			
रक्तचापको तह	सिस्टोलिक मि.मि.		डायस्टोलिक मि.मि.
सन्तुलित रक्तचाप	< १२०	र	< ८०
पूर्व-रक्तचाप	१२० - १३९	अथवा	८० - ८९
उच्च रक्तचापको पहिलो तह	१४०-१५९	अथवा	८० - ८९
उच्च रक्तचापको दोस्रो तह	≥१६०	अथवा	≥१००

वयस्क व्यक्तिमा रक्तचापको वर्गीकरण यस प्रकार गरिएको छ

क. पूर्व रक्तचाप

पूर्व रक्तचापलाई साधारण रक्तचापभन्दा केही उच्च मानिन्छ । यसको मापन सिस्टोलिक १२० देखि १३९ र डायस्टोलिक ८० देखि ८९ मि.मी हुन्छ ।

ख. उच्च रक्तचापको पहिलो तह

उच्च रक्तचापको पहिलो तहमा सिस्टोलिक १४० देखि १५९ र डायस्टोलिक ९० देखि ९९ मि.मी. हुन्छ ।

ग. उच्च रक्तचापको दोस्रो तह

उच्च रक्तचापको दोस्रो तहमा सिस्टोलिक १६० वा सोभन्दा धेरै र डायस्टोलिक १०० मि.मी. वा सोभन्दा धेरै हुन्छ ।

प्रेसर बढी देखिएपछि सुरूमा के गर्ने ?

जीवनशैली परिवर्तन गर्नु ब्लड प्रेसरको उपचार प्रक्रियाको मुख्य आधार हो । हरेक तहको रक्तचापमा यसको महत्व हुन्छ । पूर्व रक्तचापको अवस्थामा जीवनशैली परिवर्तन तथा उचित खानपान सेवन गरेर रक्तचापको उपचार गर्नुपर्दछ । सामान्यतया सो अवस्थामा औषधि सुरू गरिहाल्नु पर्दैन । त्यस्तै उच्च रक्तचापको पहिलो तथा दोस्रो तहमा पनि औषधिबाहेकका तरिकाहरु अवलम्बन गरेर रक्तचाप घटाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । साथै चिकित्सकको परामर्श अनुसार औषधि सेवन गर्नु पर्दछ । उपचारका विभिन्न प्रक्रियाहरु सम्बन्धी शिर्षकमा विस्तृतमा वर्णन गरिएको छ ।

औषधि कहिले सुरू गर्ने ?

चिकित्सकको परामर्शका रहेर औषधिबाहेकका तरिकाहरू अवलम्बन गरेर पनि रक्तचाप नघटेमा निम्न अवस्थाहरूमा प्रेसरको औषधि खानुपर्दछ ।

(क) ६० वर्षभन्दा कम उमेरमा माथिको १४० तथा तलको ९० मि.मी. वा सोभन्दा बढी रहिराखेमा ।

(ख) ६० वर्षभन्दा बढी उमेरमा माथिको १५० तथा तलको ९० मि.मी. वा सोभन्दा बढी रहिराखेमा ।

(ग) मधुमेह तथा दीर्घ मृगौलारोगीहरूमा माथिको १४० तथा तलको ९० मि.मी. भन्दा बढी रहिराखेमा ।

उपचारको क्रममा रक्तचाप कति घटाउने ?

उमेर तथा अन्य विभिन्न स्वास्थ्य अवस्थाहरूले रक्तचाप कतिसम्म घटाउने भन्ने कुरा तय हुन्छ । सामान्यतया निम्नबमोजिम को लक्ष्य अनुसार उपचार गर्नुपर्दछ । लक्ष्य पूरा नभएमा कारण पहिल्याउनुपर्ने तथा औषधि थप गरी अझै सघन तरिकाले उपचार गर्नुपर्दछ ।

(क) ६० वर्षभन्दा कम – माथिको १४० तथा तलको ९० मि.मी. भन्दा तल ।

(ख) ६० वर्षभन्दा बढी – माथिको १५० तथा तलको ९० मि.मी. भन्दा तल ।

(ग) मधुमेह तथा दीर्घ मृगौला रोगीमा माथिको १४० तथा तलको ९० मि.मी. भन्दा तल

रक्तचाप कसरी घटाउने ? (Blood Pressure Goals)

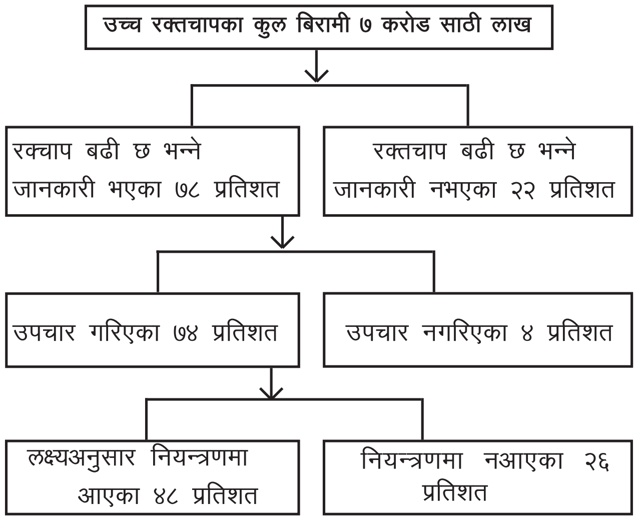
अवस्था	उद्देश्य
६० वर्षभन्दा मुनि	< १४० / ९० मि. मि.
६० वर्षभन्दा बढी	< १५० / ९० मि. मि.
मिर्गौला रोगीहरू	< १४० / ९० मि. मि.
मधुमेह रोगीहरू	< १४० / ९० मि. मि.

वर्तमान अवस्था

उच्च रक्तचाप विश्वकै समस्या हो । औद्योगिकीकरण, शहरीकरण एवं सामाजिक, आर्थिक विकासले ल्याएको परिवर्तित जिवनशैलीका कारण बढ्दै गएको मोटोपना, औसत आयु र मानसिक तनावका कारण यो रोग विश्वभर र नेपालमा पनि प्रतिदिन बढ्दो क्रममा छ ।

उच्च रक्तचापको लक्षण नदेखिन पनि सक्ने ढिलो पहिचान हुने भएकोले पनि यो समस्या अझ जटिल तथा व्यापक बन्दै गइरहेको छ ।

३० वर्ष नाघेपछि देखिन सुरू गर्ने र त्यसपछि उमेरसँगै क्रमशः बढ्दै जाने गर्दछ । ५० वर्षसम्मको उमेरसम्म महिलामा कम देखिने र त्यसपछि महिला र पुरूषमा बराबरी देखिने गरेको छ ।



संयुक्त राज्य अमेरिकामा उच्च रक्तचापका कुल बिरामीको सङ्ख्या, त्यसमध्ये आफूलाई रक्तचाप बढी छ भन्ने जानकारी भएका सचेत (Aware) व्यक्तिको सङ्ख्या (प्रतिशतमा) तथा ती मध्ये उपचार प्रक्रियामा रहेका तथा उपचार गरिएकामध्ये रक्तचाप नियन्त्रित अवस्थामा रहे वा नरहेका व्यक्तिको सङ्ख्या (प्रतिशतमा) ।

विश्व परिवेश

मुटु तथा रक्तनलीका विभिन्न रोगहरूमध्ये उच्च रक्तचाप संसारमा सबैभन्दा बढी देखिएको समस्या हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वमा एक अर्ब अर्थात् करिब १५ प्रतिशत जनसंख्या उच्च रक्तचापबाट पीडित छन् । उच्च रक्तचापका कारण वार्षिक ७६ लाख मानिसको मृत्यु भइरहेको छ । त्यस्तै सन् २०२५ सम्ममा प्रत्येक तीन जनामा एक जनालाई उच्च रक्तचाप हुने डरलाग्दो तथ्य सार्वजनिक भइसकेको छ ।

हाल अमेरिकामा २० वर्षभन्दा बढी उमेरका ७ करोड ६० लाख व्यक्ति अर्थात् प्रत्येक तीन जनामा एक जनालाई रक्तचापको समस्या

छ । अमेरिकाको पछिल्लो तथ्यांकमा प्रेसर बढी भएका ७८ प्रतिशतलाई मात्र बढी भएको जानकारी छ र ति मध्ये ७४ प्रतिशतले उपचार गराइराखेको तथा करिब ४८ प्रतिशतको मात्र रक्तचाप नियन्त्रणमा आएको बताइन्छ । यसरी पूर्ण साक्षर तथा श्रोत साधनले सम्पन्न देश सम्युक्त राज्य अमेरिकामा पनि उच्च रक्तचाप सम्बन्धी जनचेतनाको कमी नै देखिन्छ । अवश्य पनि स्रोत साधनको अभाव तथा पहुँच कम भएका अल्पविकसित तथा विकासोन्मुख देशको अवस्था धेरै हदसम्म अज्ञात तथा विकराल नै छ । जर्मनी र स्पेनमा प्रत्येक दुई वयस्कमा एक जनालाई उच्च रक्तचापको समस्या छ ।

अस्ट्रेलियामा २५ वर्षभन्दा बढी उमेरका ३६ लाखभन्दा बढी व्यक्तिलाई उच्च रक्तचापको समस्या छ । त्यस्तै छिमेकी मुलुक चीन तथा भारतमा प्रत्येक चार जनामा एक जनालाई रक्तचापको समस्या रहेको तथ्याकं सार्वजनिक भएको छ ।

नेपालको परिवेश

नेपालमा पनि उच्च रक्तचाप एक प्रमुख रोगको रूपमा देखा पर्दै गएको छ । उमेर ढल्केको मानिसलाई मात्र नभई कम उमेरमा पनि यो समस्या बल्झिँदै गइरहेको छ । नेपालमा यस रोगको निदान एवं उपचारको तथ्यांक त्यति अद्यावधिक छैन । काठमाडौंमा विसं २०३७ सालमा गरिएको एक अध्ययनले उच्च रक्तचापको समस्या ६ प्रतिशतमा देखिएको थियो (पाण्डे, सन् १९८१)। विसं २०६३ मा काठमाडौं आसपासको क्षेत्रमा भएको अर्को अध्ययनअनुसार १९.७ प्रतिशतमा उच्च रक्तचाप भेटिएको थियो, तर तीमध्ये ४१ प्रतिशतलाई मात्र आफू रक्तचापको रोगी भएको कुरा थाहा भएको, ती थाहा भएकाहरूमध्ये पनि २६ प्रतिशतले मात्र उपचार गराइराखेका र केवल ६ प्रतिशतको मात्र उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा रहेको पाइयो (शर्मा, सन् २००६)।

त्यस्तै अर्को एक अध्ययनमा नेपालका उच्च पहाडी जिल्लाहरूमा ३५ प्रतिशत वयस्कहरूमा रक्तचाप बढी पाइएको छ । (लम्साल सन् २०१३) । यसपछि गरिएका विभिन्न अन्य अध्ययनहरूले करिब २५ प्रतिशत वयस्क व्यक्तिमा यो समस्या पाइएको छ । नेपालमा उच्च रक्तचाप बढ्दै गइरहेको, आधाभन्दा बढी बिरामीहरूलाई आफू उच्च रक्तचापको बिरामी हुँ भन्ने कुराको ज्ञान नभएको, थाहा भईकन पनि धेरै व्यक्तिमा उपचारको महत्वको बारेमा जानकारी नभएको र उपचार गर्नमा हेलचेक्र्याइँ गरेको देखिन्छ । समयमानै यस रोगबारे सचेतना बढाइएन भने निकट भविष्यमा नै यसले झन् ठूलो सङ्कट निम्त्याउने निश्चित छ । यस रोगबारे अज्ञानता र हेलचेक्र्याइँ हटाउन तथा उच्च रक्तचापसम्बन्धी जनचेतना जगाउने उद्देश्यले हरेक वर्ष १७ मे का दिन नेपालमा पनि विश्व उच्च रक्तचाप दिवस मनाइन्छ । यो दिवसको मुख्य उद्देश्य रोगबारे जनचेतना अभिवृद्धि गराई उच्च रक्तचापको रोकथाम, परीक्षण र उपचारका लागि अभिप्रेरित गर्नु तथा त्यसका कारण हुनसक्ने मस्तिष्कघात, पक्षघात, हृदयघात र मृगौलाको खराबीजस्ता रोगहरूको रोकथाम गर्नु रहेको छ ।

नाप्ने बेलामा आवस्यक सावधानीहरू

रक्तचाप नाप्दा धेरै कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ । अन्यथा सही मापन गर्न सकिँदैन ।

कुनै पनि स्वस्थ व्यक्ति वा अन्य कुनै रोगको बिरामीले रक्तचाप परीक्षणको लागि क्लिनिकमा पुगेर तुरून्त परीक्षण गर्नु हुँदैन । कुर्चीमा कम्तीमा पाँच मिनेट शान्तसँग स्थिर भएर बसेपछि रक्तचाप परीक्षण गराउनुपर्दछ । जसबाट तपाईंको वास्तविक रक्तचाप नाप्न सकिन्छ । हिँडडुल वा व्यायाम गरे पछि तुरून्त रक्तचाप परीक्षण गर्नु गलत हो ।

चिकित्सकले रक्तचाप परीक्षण गरिरहेको समयमा जँचाउने विरामी वा जाँच्ने डक्टर दुवैले कुराकानी गर्नु हुँदैन । विरामीले कुराकानी गर्दा यसले रक्तचापमा असर पुऱ्याउँछ भने डाक्टरले किटान गर्न समस्या पर्न सक्छ । रक्तचाप परीक्षण गराउँदा रक्तचाप नाप्ने यन्त्र स्पिग्नोम्यानोमिटरको फिता मुटुको समानान्तरमा राख्नुपर्दछ । हातलाई टेबुलमा अड्याएर राख्नुपर्दछ । त्यस्तै परीक्षण गरिने वा विरामीले पनि उपरखुट्टी लगाएर बस्नु हुँदैन ।

यदि तपाईं पहिलो पटक रक्तचाप परीक्षण गराइराख्नुभएको छ भने दुवै हातमा रक्तचाप जँचाउनुपर्दछ । रक्तचाप परीक्षण गराउँदा डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीले हतारमा धेरै बाक्लो वा कडा कपडाको माथिबाटै गर्नु हुँदैन र अलि पातलो तथा नरम कपडाले फरक नपार्न सक्छ । साथै कपडाको बाहुलालाई माथि तानेर समेत रक्तचाप परीक्षण गराउनु हुँदैन । यसो गर्दा बेरिएको कपडाले बाहुलामा अनावश्यक दबाब उत्पन्न गरेर सही रक्तचाप परीक्षणमा अप्ठ्यारो हुने गर्छ । त्यस्तै पाखुराको आकार (क्ष्शभ) अनुसार ठूलो वा सानो मेसिन छनोट गरी नाप्नुपर्दछ ।

रक्तचाप परीक्षण गर्ने कोठाको वातावरण पनि सम्भव भएसम्म सामान्य हुनुपर्छ । बढी न्यायो वा चिसो पनि हुनु हुँदैन । त्यस्तै बिरामी पनि तनावरहित अवस्थामा रहेको हुनुपर्दछ । नाप्नु अगाडि चुरोट तथा मदिराजन्य पदार्थ सेवन गरेको हुनु हुँदैन । त्यस्तै जुरूक्क उठ्दा चक्कर लाग्ने, वृद्ध उमेरका एवं मधुमेह भएका बिरामीहरूमा उठाएर पनि रक्तचाप नाप्नुपर्दछ । दुई मिनेट उभिइसकेपछि पुनः रक्तचाप नाप्दा २० मि.मि. भन्दा कम देखियो भने यो नै चक्कर लाग्ने कारण हुन सक्छ । जसलाई पोजिसनले गर्दा रक्तचाप घट्ने समस्या (Postural Hypotension) भनिन्छ ।

हाल रक्तचाप जाँच्ने डिजिटल स्वचालित मेसिन किनेर आफैंले घरमै परीक्षण गर्न पनि सकिन्छ । तर यसो गर्दा आफ्नो चिकित्सकको परामर्श अनुसार उनले बताएका प्रक्रियाहरूलाई ध्यानमा राख्दै नाप्नु पर्दछ । यस्ता स्वचालित मेसिनका उत्पादक तथा वितरक कम्पनीहरूले निर्देशित पुस्तिका पनि उपलब्ध गराएका हुन्छन् ।

कसरी नाप्ने त ?

रक्तचाप नाप्ने यन्त्रको पट्टा दाहिने वा देब्रे कुहिनामाथि पाखुरा वरिपरि बाध्नुपर्छ र रबर बल्वमा भएको भल्भ पेच दाहिने घुमाइ कस्नुपर्छ । स्टेथेस्कोप कुहिना खुम्चिने भित्री भागमा राख्नुपर्छ । बल्ब थिचेर पट्टामा हावा भर्नुपर्छ, जुन गर्दा यन्त्रको सुई घुम्छ र माथि चढेपछि त्यसमाथिको भल्भलाई बिस्तारै अलिकति खोल्नुपर्छ र हावा बिस्तारै खुस्काउनुपर्छ ।

स्पिग्मोमानो मिटरको सुई बिस्तारै तल झर्न थाल्छ र नाडीको ढुकढुक प्रथम पटक सुनिएको आवाज नै माथिल्लो सिस्टोलिक रक्तचाप हो । त्यसपछि नाडीको आवाज सुनुन्जेलसम्म भल्वबाट विस्तारै हावा छाड्दै जानुपर्छ र जब आवाज सुनिन छाड्छ तब मापकको सुईले देखाएको संख्या हेर्नुपर्छ । यसले तलको डायस्टोल जनाउँछ । कुनै व्यक्तिलाई रूचि लागेमा वा आवश्यक भएमा नजिकैको स्वास्थ्यकर्मीसँग प्रेसर नाप्न सिक्न सकिन्छ, लगातार नाप्दै तथा सिक्दै गएपछि उचित तरिकाले मापन गर्न सकिन्छ । ◆◆

एनबी इन्सुरेन्सको नाम तथा लोगो परिवर्तन

अधिकांश नेपालीको चाहना तथा समय सापेक्ष बजारको माग वमोजिम एनबी इन्सुरेन्स कम्पनी लिमिटेडको गत आश्विन १० गते सम्पन्न २०औं वार्षिक साधारण सभाको निर्णय तथा बीमा समितिबाट मिति २०७४।५।१४ गतेको नाम परिवर्तन सम्बन्धमा प्राप्त सैद्धान्तिक पत्र पश्चात मिति २०७४ साल कार्तिक ८ गतेको श्री कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयबाट कम्पनीको नाम परिवर्तन भएको सम्बन्धमा प्राप्त पत्र तथा नाम परिवर्तन सम्बन्धि सोही मितिमा प्राप्त कम्पनी दर्ताको प्रमाणपत्र बमोजिम कम्पनीको नाम परिवर्तन भई **आइएमई जनरल इन्स्योरेन्स लिमिटेड** भएको व्यहोरा जानकारी गराउँदछौं । निर्जीवन बीमा क्षेत्रमा २० बर्षदेखि सेवारत कम्पनी बिगतमा विविध कारणले समस्याग्रस्त भएपश्चात २०७१ साल माघ ५ गतेदेखि आईएमई ग्रुप लगायत अन्य व्यक्तिहरूले खरिद गरी नयाँ व्यवस्थापन साहित २०७२ आषाढ देखि पुनः संचालनमा आएको थियो ।

नयाँ लगानीकर्ता तथा नयाँ व्यवस्थापनले कम्पनी सम्हालेपश्चात् विगत ६ वर्षदेखिको हुन नसकेको वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न गरी आ.व. २०७३ र ०७४ को साधारण सभा असोज १० गते सम्पन्न गरी उक्त आ. व. को साधारण सभा गर्ने पहिलो कम्पनी बन्न सफल भएको थियो । कम्पनीको नाम तथा लोगो परिवर्तन सम्बन्धमा जानकारीको लागि आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा आइएमई ग्रुपका प्रबन्ध निर्देशक तथा कम्पनीका अध्यक्ष हेमराज ढकालले कम्पनीको विगत र वर्तमान अवस्थाका बारेमा सञ्चारकर्मीलाई जानकारी दिनुभई कम्पनीको मुख्य मुख्य आर्थिक गतिविधिहरूको बारेमा जानकारी दिनुभयो :

कम्पनीले हासिल गरेको आर्थिक गतिविधिहरूः

- चुक्ता पुँजी ५४ करोडमा थप ८० प्रतिशत हकप्रद शेयर सहित ९७ करोड २० लाख पुऱ्याउने प्रक्रियामा रहेको साथै तत् पश्चात ५ प्रतिशत बोनस शेयर वितरण गरी बीमा समितिले तेकेको रू. १ अरब भन्दा बढी चुक्त पुँजी पुऱ्याउने गरी पुँजी योजना बीमा समितिमा पेश गरिएको ।
- २०७४ आश्विन मसान्तसम्मको कूल बीमा शुल्क आर्जन करिब २२ करोड रहेको ।
- खुद मुनाफा आर्जन २ करोड ५५ लाख हासिल गरेको ।
- कूल लगानी नेपाल राष्ट्र बैंकको विकास ऋणपत्र, विभिन्न बैंक तथा वित्तीय संस्थाको मुद्धती तथा साधारण शेयरमा गरी कूल लगानी रू. ८२ करोड रहेको ।
- जगेडा कोषमा रू. २२ करोड रहेको ।
- शाखा सञ्जाल २५ र सेवा काउण्टर १० सहित ३५ स्थानबाट सेवा प्रदान गरिरहेको ।
- थप १८ वटा शाखा तथा सम्पर्क कार्यालय खोल्न बीमा समितिबाट स्वीकृत प्राप्त गरी खोल्ने प्रक्रियामा रहेको ।
- कर्मचारी संख्या हाल कार्यरत १६६ जना र शाखा विस्तारसंगै २५० जना पुग्ने ।
- चालु आ.व. को बार्षिक प्रिमियम लक्ष १ अरब २० करोड मध्ये हालसम्म ३० करोड संकलन भइसकेको ।
- त्यसै गरी खुद नाफा २० करोड भन्दा बढी गर्ने लक्ष्य रहेको ।

कार्यक्रममा अध्यक्ष ढकालले आजभन्दा झण्डै २ बर्ष १० महिना पहिले रू. २० करोड भन्दा बढी नोक्सानी रहेको कम्पनीलाई लिएर छोटो समयमा नै कम्पनीका लगानीकर्ता, संचालक, व्यवस्थापन तथा सम्पूर्ण कर्मचारीहरूको अथक प्रयासबाट कम्पनीले गति लिईसकेको र आउने वर्षहरूमा कम्पनीले अझै प्रगति गर्ने कुरामा आफू विश्वस्त रहेको बताउँदै छोटो समयमा नै कम्पनीले नेपाली बीमा बजारमा अग्रणी कम्पनीको रूपमा आफ्नो स्थान सुरक्षित गर्नेछ भनि जानकारी दिनुभयो । त्यसैगरी ग्राहक महानुभावहरूलाई चुस्त र सहज सेवा लगायत लगानीकर्ताको हित तथा कर्मचारीहरूको मनोवृतिमा विशेष ध्यान दिएर कार्य गरिरहेको पनि जानकारी दिनुभयो । उक्त कार्यक्रममा प्रमुख कार्यकारी अधिकृत युगेशभक्त वादे श्रेष्ठले आइएमई जनरल इन्स्योरेन्स लि. को नामबाट सेवा प्रारम्भसंगै निम्न सेवा थप गरी ग्राहक महानुभावहरूलाई सहज बीमा सेवा प्रदान गर्ने प्रण गर्नुभयो :

- कम्पनीको प्रधान कार्यालय नक्शाल काठमाण्डौंबाट ३६५ दिन नै बीमा सेवा प्रदान गर्ने ।
- नयाँ प्रोडक्टः Extended Warranty पोलिसी जारी गर्ने ।
- नयाँ प्रोडक्टः साइवर पोलिसी जारी गर्ने ।
- नयाँ प्रोडक्टः बैंकएसुरेन्स पोलिसी जारी गर्ने ।

उक्त पत्रकार सम्मेलनमा **सहायक महाप्रबन्धक तथा कम्पनी सचिव शरण रेग्मी**का साथै विभिन्न मिडियाका पत्रकार तथा संचारकर्मीहरूको उपस्थिति देखिन्थ्यो । 'अग्निचक्र' मासिक परिवार यस अवसरमा आइएमई जनरल इन्स्योरेन्स लिमिटेडलाई हार्दिक बधाई तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना व्यक्त गर्दछ । ◆◆

More about Deities

Dr. YB Shrestha Malla

Mind is Brahma, the God, the creator. It has 4 faces — Manah, Chitta, Buddhi and Ahamkaar or Mind, Thinking-Apparatus, Intellect & Ego.

Mind can also create other deities. Those who believe on Reason will be affected; those who are non-believers are not affected. I.e., *Story of Tipu Sultan and the priest.*

Best thing is to Believe in one God; why believe in many deities?

*****

God-Realisation may be the first & last experience: intermediate experiences are more likely than not are more - bondage - creating.

But Your Mind should flow like the flow of oil (*Tailadhaaraabat*) in one piece. Duties must be done correctly. If not so and mind also bad, it will react and meditation will not be possible.

*****

Total Dispassion (*Vairagya*) should come to you. Buddha knew this. Life is an unwanted thing. Higher Mind brings harmony which is necessary for meditation.

"What is this life? Who am I?"—These are obscure things. But unless these are understood, pains & fears would not go.

Who can succeed? You must go on Struggling.

*****

From all my experiences, I have learnt one thing — **Discrimination** is the truth; **Morality & Intelligence** for maintaining life and **Meditation** for Beyond. Then the **Highest understanding** will come to you. **Cultivation of Moral values not essential, God-love is essential.**

Go to God by knowing the uselessness of World's prosperity. If you do not know God, you know nothing! Therefore keep your mind on God always, in various ways.

*****

Attend to your *Duties first*; then you can even say, "Where are you, 0 God! Come I will bombard you!"

Leave everything except God.

Have Faith: "There is God. If I meditate on Him everyday, I will see Him":

1) **Faith** is all we need.

2) Then **Imagination** is necessary for God; but it should be based on Reason & Logic.

3) God wants you to **Struggle only,** not Success.

4) **Duty** — first and in right spirit.

5) Then **Hope,** not Guru, God or anything or anybody else. If this spirit is there, even in your household life, God-Realisation is possible! If this is absent, no Hope! Always be positive, never negative!

*****

Praying to God to reveal Himself, just as a greedy man continuously thinks of wealth, just as a debauturous man always thinks of his lover, think of God; others should be secondary…

Saints have said it again and again: Search and you will receive; knock and it will be opened.

*****

Overpower circumstances, but not be overpowered by them. Becoming a wise and good King is easier than to live **RL.**

*****

Before hanging the criminals are feasted; likewise people today are given all sorts of glitter, cinemas, TV etc. Great disasters are coming to kill them! Beware!

*****

Spiritual Fellowship/Satsang & Faith in God! are very important! Remember how God emerged from the stone - pillar to save His Devotee! God can create things — He appeared as a Half-man-and-half-animal creature!

Nothing is impossible for Him, you know! He killed the cruel father (who lived his life wrongly) to save His devotee son!

*****

Maintain Body and think of God: former by doing Duties; latter by discarding All duties! Virtues & Vices should be your servants, not your masters. They do serve and help you live **RL**.

*****

Before speaking to anybody, first create respect to her/him as a representative of God. (Remember Mind's function is to remember God.) Gradually reduce interest

in everything — all your activities: personal duties also should be minimized e.g. instead of daily bath, once a month, instead of daily meal once a week; at last even breathing should be unwanted.

*****

All animals have **senses;** only man has **Common sense**.

Archimedes said, “If I can stand out of this globe called Earth, I can find out its weight. Likewise, if we **can stand out of present Consciousness for a few moments; God is known!** (He is covered by our consciousness).

*****

Misconception is Maya; actually there is no suffering. This is controlled by being identical with Truth.

What you call “I, I” is Soul. Without knowing this, you call yourself, “I am this”; this is Ego!

*****

Once a week you come here in the Ashram for *Satsang*. In the same way, but in lakhs of life, you get Human Life! It is something like you have lost your way! God has kindly given you this life again! Use this for **RL**.

*****

So long as we are engrossed in worldly enjoyments, God will not come to us! *If you can welcome troubles like Kunti, God will come to you!*

*****

RL is the driest thing in one sense. It is a journey full of storms and rainfall with no shelter.

Q: Why don’t we see God?

A: Because we do not plan our life rightly. **Plan everything** you need to do in your 24 hours. Make necessary adjustments according to the circumstances: **1. For Body & Intellect**: satisfy their Needs, then do Duties, **2. For strong Mind** practise Virtues and **3. For Soul** — Meditate everyday.

If God is seen and known, no more troubles: no Pains & Failures (**Body & Intellect**), no Anxieties **(Mind)** and no ignorance (**Soul**).

Worship every place, person or thing as God, then your Divinity will grow. Everybody becomes helpful, never harmful (*abhaya & ahimsa*).

*****

Charity makes us pleasant and gives better health too. First one should supply one’s requirements, then only perform charity.

*****

God & only yourself should be in your thoughts — a partnership of God & Yourself.

*****

Mind should never be happy before God-Realisation. Then only, we can nullify the effects of pain on us.

*****

In reality there is God and nothing nobody else. God like sea; all other things like waves. Spirituality is the foundation of God.

*****

Discrimination is like Light, **RL** is like the book. Without light we cannot read; similarly without Discrimination, we cannot live **RL.**

*****

All weakness and Ignorance will go away after God-Realisation. Go on decreasing your *likes & dislikes* with a view to abolish them completely.

*****

Palate & sex should be controlled. Then other senses will be controlled automatically.

Ultimately you can also leave your *Guru*; God is the real giver.

*****

Yoga is not necessary, Faith in RL is necessary. When this increases, you will get more Faith (*Sraddhaa*), which gives you Devotion (*Bhakti*).

Vedas & other Scriptures are preliminary; they are for creating understanding of Life & Duties. They came much later than RL.

Q: Tell me about Spiritual Fellowship/Satsang in few words.

A: Satsang takes you away from troubles and temptations and gives you zeal for Practice, then Grace and *Vairagya* appear. But the recipient should be ready (*Adhikary*). **Satsang gives you 100 times more knowledge than Self-study (Swadhyaya).**

Respect everybody and everything as God.

*****

Varna means earning according to one’s capacities

Ashram means spending according to one’s requirements.

*****

Disciples for Sannyasi are like Children for House-holders (Grihasthas).

Sankhya darshan and Yoga take you from *differentiated consciousness to undifferentiated consciousness (Mahamaya)*; Our Mind is one of the 4 Internal Instruments, it is the power of *Maya/Mahamaya* Complex. Only RL takes us to God/Beyond directly.

Never do any unnecessary action.

*****

SB = Shivapuri Baba	RL = Right Life

हल्ला मच्चाउने प्रवृत्ति मौलाउन थालेको पाइन्छ

सह-प्रा. चूडामणि काफ्ले
साहित्यकार

उप-प्रा. ज्ञाननिष्ठ ज्ञवाली
अन्तर्वार्ताकार

चूडामणि काफ्ले *नेपाली साहित्यमा परिचित व्यक्ति हुनुहुन्छ । उहाँ कविता, निबन्ध र समालोचना विधामा क्रियाशील लेखक हुनुहुन्छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत पद्मकन्या क्याम्पसमा प्राध्यापन गर्दै आउनुभएका उहाँ अहिले सहप्राध्यापक पदमा कार्यरत हुनुहुन्छ । २०३७ सालमा तोयनाथ पन्तको सम्पादनमा प्रकाशित* ***दृष्टिकोण*** *त्रैमासिक पत्रिकामा* ***अपहृत छोराहरू*** *शीर्षकको कविताबाट साहित्यिक यात्रा आरम्भ गर्नुभएका काफ्लेले पछि गएर नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमीबाट प्रकाशित कक्षा ९ र १० को पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनकार्यमा सहलेखकको भूमिकासमेत निर्वाह गर्नुभएको देखिन्छ । उहाँ नेपाली व्याकरण,बोध तथा अभिव्यक्तिका पाठ्यपुस्तक र अभ्यास पुस्तकको लेखन,शब्दकोश सम्पादन जस्ता कार्यमा समेत क्रियाशील रहँदै आउनुभएको छ । उहाँका* ***नौलो नेपाली निबन्ध*** *र* ***हाम्रो नेपाली निबन्ध*** *जस्ता निबन्धसङ्ग्रहमा लेखकीय जिम्मेवारी रहेको पाइन्छ । उहाँको भर्खरै* ***केही समीक्षा : केही विवक्षा*** *(२०७४) समालोचनासङ्ग्रह पनि प्रकाशित भएको छ । उहाँसँग 'अग्निचक्र' मासिकका लागि साहित्यकार-****उपप्राध्यापक ज्ञाननिष्ठ ज्ञवाली****ले लिनुभएको अन्तर्वार्ताको सारांश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।*

तपाईंको साहित्य यात्रा कहिले र कसरी सुरु भयो ?

– म नेपाली भाषा र साहित्यको विद्यार्थी हुँ । पाठ्यक्रममा निर्धारित नेपाली साहित्यका विभिन्न विधाका रचनाहरू पढ्दा मलाई पनि केही लेखुँ-लेखुँ लाग्थ्यो । महोत्तरी जिल्लाको मटिहानीको संस्कृत माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ७ मा पढ्दै गर्दा विद्यालयमा कविता प्रतियोगिता भएको थियो । मैले त्यति बेला लेखेको कविता पुरष्कृत पनि भएको थियो । राजधानी बाहिर रहेको बेलामा लेखिएको त्यो कविता प्रकाशनको अवसर नपाएर कता हरायो, अहिले मसित छैन । मैले लेखेर छापिएको पहिलो कविता चाहिँ **अपहृत छोराहरू** हो । त्यो कविता तोयनाथ पन्तद्वारा सम्पादित र प्रकाशित **दृष्टिकोण** साहित्यिक पत्रिकामा छापिएको थियो । यसरी आफ्नो रचना प्रकाशित हुँदा म निकै खुसी भएको थिएँ । मैले लेखेका केही रचनाका पाण्डुलिपि मेरा एक साथीले लुकाइदिएपछि मैले व्यथित भएर त्यो कविता लेखेको थिएँ । सम्पादकलाई यो रहस्य नखोली कविता मात्र देखाएँ । उहाँले कविता मन पराएर आफ्नो पत्रिकामा छापिदिनु भएपछि मेरा रचना लुकाउने साथीले पढ्नुभएछ । त्यसपछि उहाँ मसित निकै रिसाउनुभयो ।

यस क्षेत्रमा लागेर तपाईंले के पाए जस्तो लाग्छ ?

– यस क्षेत्रमा लागेर सन्तोष पाएको छु । मैले लेखेका पुस्तक लाखौं विद्यार्थीले पढ्छन् ; हजारौं शिक्षक साथीहरूले शिक्षण सामग्रीका रूपमा उपयोग गर्नुहुन्छ । कतिले अस्पष्ट भएका विषयमा फोन सम्पर्क गर्नुहुन्छ । यसरी आफ्ना पुस्तक ठूलो सङ्ख्याका पाठक, शिक्षक विद्यार्थीका माझमा पुग्नु नै मेरो प्राप्ति वा उपलब्धि हो ।

तपाई आफूलाई कुन विधाको व्यक्तित्व मान्नुहुन्छ ?

– म कविता,निबन्ध, नियात्रा, समालोचना र भाषा व्याकरणमा पनि लेख्ने गर्छु । मलाई मन पर्ने विधा चाहिँ निबन्ध नै हो । निबन्धमा आफ्ना कुराहरू खुलस्त रूपमा व्यक्त गर्न पाइन्छ । निबन्धपछि म समालोचनालेखन मन पराउँछु ।

लेख्ने समय कसरी मिलाउनुहुन्छ ?

– मेरो घर भक्तपुरमा छ । हरेक दिन घरबाट क्याम्पस जान र क्याम्पसबाट घर फर्कदा समय व्यतीत हुन्छ । त्यसमा अझ अर्काका हातको स्टेयरिङमा हिँड्नुपर्छ । आफ्नो समयको मूल्य उसले बुझ्दैन । म प्रायः विदाका दिनको समय उपयोग गर्छु । निबन्ध कविता प्रायः एक बसाइमा लेख्छु । समालोचना लेख्नका लागि केही बढी समय लाग्छ । लामो विदा पर्दा समालोचना लेख्ने गर्छु ।

यतिका वर्ष पढाएर के पाउनुभयो ?

– मैले २०४३ सालमा एमए गरेको हुँ । एमएको डिग्री भएर पनि त्यस बेला सोर्सफोर्स नभई क्याम्पसतिर पढाउन पाईदैनथ्यो । म एमएको प्रमाणपत्र हातमा लिएर साँगास्थित प्रहरीको माध्यमिक विद्यालयमा नेपाली पढाउने शिक्षक बन्न पुगें । पाँच वर्ष त्यहाँ पढाएँ । त्यस पछिका केही वर्ष नेपाली सेनाद्वारा सञ्चालित सल्लाघारीको सैनिक महाविद्यालयमा पढाएँ । त्यहाँ कार्यरत रहँदा २०५० सालमा विश्वविद्यालय सेवामा स्थायी भएको हुँ । त्यसपछि निरन्तर रूपमा पद्मकन्या क्याम्पसमा प्राध्यापन कार्य गर्दै आएको छु । मैले विगतका ३० वर्षमा हजारौं विद्यार्थीलाई आफूमा भएको ज्ञान हस्तान्तरण गरें । धेरै शिक्षक प्राध्यापक साथीहरूसित चिनाजानी, मित्रता र सहकार्य भयो । मलाई स्नातकोत्तर तहमा पढाउनुहुने आदरणीय गुरू प्रा.डा. दयाराम श्रेष्ठसँगको सहकार्यमा कक्षा ९ र १० को सरकारी पाठ्यपुस्तक लेखन र सम्पादन गर्ने सौभाग्य पाएँ । यस क्षेत्रमा लागेर अन्य धेरै विद्वान्, विदुषी र जिज्ञासु विद्यार्थीसँग सङ्गत गर्ने मौका मिल्यो । यसैलाई मैले उपलब्धिको रूपमा लिएको छु ।

तपाईंका अहिलेसम्म प्रकाशित कृतिहरू के के हुन् ?

– सहलेखन र सम्पादनमा प्रकाशित मेरा पुस्तकहरू : **नेपाली** (२०५६/५७) (कक्षा ९ र१०),**नयाँ नेपाली शृङ्खला** (२०५७),(कक्षा९ र१०),**नयाँ नेपाली व्याकरण र रचना** (२०५७) (कक्षा ९ र १०), **नेपाली अभ्यास पुस्तक** (२०५७)(कक्षा ९ र १०), **विशेष नेपाली** (२०६१) ,**नौलो नेपाली व्याकरण , रचना र अभ्यास** (२०६३)(कक्षा१-१०) **नौलो नेपाली माला** (२०६५)(क,ख,ग, १-७),**नौलो नेपाली निबन्ध** (२०६५),**हाम्रो नेपाली निबन्ध** (२०७०), **अक्सफोर्ड नेपाली शब्दमाला**(२०६३) छन् भने हालै एउटा समालोचनाको पुस्तक **केही समीक्षा : केही विवक्षा** (२०७४)छापिएर बजारमा आएको छ ।

अबको समालोचना कतातिर लाग्ला ?

– कुनै पनि कृतिको गहन अध्ययन नगरी समालोचना लेख्न सकिँदैन । अहिले हलुका खालका प्रायोजित किसिमका समालोचनाहरू लेख्ने र अखवारहरूमा हल्ला मच्चाउने प्रवृत्ति पनि मौलाउन थालेको पाइन्छ । कृतिको गहन अध्ययन गरी त्यसका राम्रा नराम्रा कुराहरू, कृतिका भाव तथा शैली पक्षको समीक्षा गरी समालोचना गर्ने समालोचकहरूको सङ्ख्या यहाँ धेरै कम छ । अरू विधाका तुलनामा यो विधा निकै पछि परेको पनि देखिन्छ । यति हुँदाहुँदै पनि यस विधामा केही स्वनामधन्य समालोचकहरु पहिलेदेखि नै सक्रिय हुनुहुन्छ भने केही निकै परिश्रमी,गहन अध्येता र कृतिको सटीक र सूक्ष्म विश्लेषण गर्ने युवा समालोचकहरु पनि क्रियाशील हुनुहुन्छ । त्यसैले यस विधाले अब बिस्तारै आफ्नो गन्तव्य पहिल्याउनेछ भन्ने आशा लिन सकिन्छ । ◆◆

दार्शनिक दृष्टिकोणले चाहिँ अत्यन्त उत्कृष्ट छ
जियालो महाकाव्य

तपाईंको परिचय दिनुहुन्छ कि ?

- मेरो परिचय यस प्रकार छ-

नाम : उपेन्द्र 'पागल'
जन्म मिति : २००३ बैशाख २३ गते
पिता : श्रीध्वज बस्नेत
माता : नरमाया बस्नेत
जन्म स्थान : मधेसा गा.वि.स. वार्ड नं. १, सुनसरी
फोन नं. : ९८४२०३१४५२
शिक्षा : २०२० सालमा सम्पूर्ण मध्यमा, २०३२/०३३ सालमा शास्त्री परीक्षा प्राइभेट विद्यार्थीको रूपमा, २०४७ सालमा स्नाकोत्तर (नेपाली), २०५४ सालमा एक वर्षे वि.एड. (नेपाली)
हाल सेवा निबृत्त:- शाखा अधिकृत, जिल्ला निर्वाचन कार्यालय, सुनसरी, उपप्राध्यापक- सुकुना बहुमुखी क्याम्पस, इन्द्रपुर, मोरङ।

तपाईंका प्रकाशित कृतिहरु कति छन् र प्रकाशोन्मुख कृतिहरुको नाम के के राख्नुभएको छ त ?

- मेरा प्रकाशित कृतिहरू यी हुन् -

- शीतका थोपा (खण्डकाव्य)- २०४५ (प्रतिभा पुरस्कार प्रतिष्ठान विराटनगरद्वारा २०४५ सालको षडानन्द प्रतिभा पुरस्कारद्वारा पुरस्कृत),
- जीवन भागिरहेछ (समसामयिक कविता-सङ्ग्रह)- २०४६,
- यात्रा अल्मलिरहेछ (समसामयिक कविता-सङ्ग्रह)- २०४७,
- गोरेटो खोजी (समसामयिक कविता-सङ्ग्रह)- २०५४,
- अलमलिएका पाइलाहरू (कविता-सङ्ग्रह)- २०६२,
- विश्व शाक्यका ७ हास्यव्यङ्ग्यकृतिहरुको अध्ययन र मूल्याङ्कन (संयुक्त समालोचना संग्रह (२०६२),
- उपेन्द्र पागलका निबन्धहरू (निबन्ध-सङ्ग्रह)- २०६२,
- क्युरियो पसलको बुद्ध मुर्ति (सामाजिक कथा-सङ्ग्रह)- २०६३,
- कवि श्यामकृष्ण श्रेष्ठका समग्र कृतिहरूको अध्ययन समालोचना- २०६५,
- मोफसल समालोचना (आख्यान/निबन्ध) २०७० जेष्ठ,
- मोफसल समालोचना (कविता/काव्य) जेष्ठ।

मेरा प्रकाशोन्मुख कृतिहरू पाँचवटा छन्-

- चक्रपथको यात्रा (कविता-सङ्ग्रह)
- आजको निर्धो मान्छे (कविता-सङ्ग्रह)
- सुनसरीका झाँगड जातिको संस्कृति
- फुटकर समालोचन-सङ्ग्रह
- संस्मरणात्मक निबन्ध-सङ्ग्रह

तपाईंले धैरै ठाउँबाट पुरस्कार र सम्मान पाउने गर्नु भएको छ नि ! केही प्रस्ट पारिदिनुहुन्छ कि ?

- मैले प्राप्त गरेका पुरस्कार तथा सम्मानहरूलाई बुँदागत रुपमा यसरी भन्न चाहन्छु।

- २०१८ सालमा विद्यालय स्तरीय चित्रकला प्रतियोगितामा पुरस्कृत।
- २०२० सालमा सुनसरी जिल्ला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगितामा पुरस्कृत।
- २०३३ सालमा श्री ५ वीरेन्द्र शुभजन्मोत्सव समारोहमा चित्रकलामा तृतीय।
- २०३३ सालमा नेपाल जेसिसद्वारा कोशी अञ्चल स्तरीय चित्रकला प्रतियोगितामा द्वितीय पुरस्कार।
- २०३४ सालमा कोशी अञ्चल स्तरीय चित्रकला प्रतियोगितामा पुरस्कृत।
- २०३६ सालमा शुभराज्याभिषेक पदक प्राप्त।
- २०४१ साल पौषमा कवितामा द्वितीय पुरस्कार।
- २०४२ सालमा हुलाक सेवा विभागद्वारा रू. ५००।- नगद पुरस्कार।
- २०४५ सालमा खण्डकाव्य "शीतका थोपा" का लागि षडानन्द प्रतिभा पुरस्कार।
- २०५१ सालमा नवरङ्ग साहित्य प्रतिष्ठान, धरमपुर, झापाद्वारा सम्मानित।
- २०५१ सालमा कर्मचारी मिलन केन्द्र सुनसरीद्वारा कदर पत्र।
- २०५२ सालमा कमर्सियल आर्टिष्ट सङ्घ, सुनसरीद्वारा सम्मानित।
- २०५४ सालमा निर्वाचन आयोगद्वारा रू. १,०००।- नगद पुरस्कार।
- २०५८ सालमा कला कार्यशाला विराटनगरबाट प्रशांसा पत्र।
- २०५९ सालमा जुही साहित्यिक पत्रिका, झापाद्वारा जुही नवरत्न सम्मान।
- २०५९ सालमा साहित्य चौतारी विर्तामोडद्वारा सम्मान पत्र।
- २०६१ सालमा नेपाल निजामति कर्मचारी सङ्गठनद्वारा अभिनन्दन।
- २०६१ सालमा लेखनाथ वाचनालय तथा पुस्तकालय चन्द्रगढी, झापाद्वारा सार्वजनिक अभिनन्दन र सम्मान।
- २०६१ सालमा दोमुखा साहित्य सङ्गम, सुरूङ्गा, झापाद्वारा दोमुखा सम्मान।
- २०६२ सालमा असल शासन रेडियो श्रोता क्लवद्वारा सम्मान पत्र।
- २०६३ सालमा युनिभर्सल पिस फेडरेशन नेपालद्वारा शान्तिका राजदूत सम्मानद्वारा सम्मानित।
- २०६३ सालमा जीवन स्मृति प्रतिष्ठान, दमक, झापाद्वारा जीवन स्मृति सम्मान र पुरस्कार।

- २०६४ सालमा प्रतिभा उन्नयन प्रतिष्ठान, विराटनगरद्वारा सम्मानित ।
- २०६४ सालमा सुनसरी साहित्य प्रतिष्ठान, धरानद्वारा सम्मानित ।
- २०६५ सालमा जुही साहित्यिक त्रैमासिकद्वारा सम्मानित ।
- २०६५ सालमा सुकुना विद्यार्थी साहित्यिक समाजद्वारा कदर पत्र ।
- २०६६ सालमा सुकुना बहुमुखी क्याम्पस, खोटाङ्गे विद्यार्थी समूहद्वारा सम्मानित ।
- २०६६ सालमा श्री महानन्द स्मृति साहित्य प्रतिष्ठान, इनरूवाद्वारा सम्मानित ।
- २०६६ सालमा श्री सुनगाभा साहित्य समाज, डूगीहाट, मोरङद्वारा सम्मानित ।
- २०६६ सालमा श्री महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, धरानबाट सम्मानित
- २०६६ सालमा श्रीजागरण युवा क्लब, वयरवन-८, मोरङ द्वारा सम्मानित ।
- २०६६ सालमा श्री अच्छा राई रसिक प्रतिष्ठान, इटहरीद्वारा दीपेश राई सम्मानद्वारा सम्मानित ।
- २०६६ सालमा सुकुना बहुमुखी क्याम्पस प्राध्यापक सङ्घद्वारा प्रशंसापत्र प्राप्त ।
- २०६६ सालमा प्रगतिशील लेखकसंघ मोरङ्गद्वारा कदर पत्र ।
- २०६७ सालमा नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन, सुनसरीद्वारा सम्मानित ।
- २०६७ सालमा सुकुना बहुमुखी क्याम्पस इन्द्रपुर मोरङ्द्वारा कदर पत्र प्राप्त ।
- २०६८ सालमा मकालु साहित्य समाज खाँदवारी संखुवासभाद्वारा सम्मानित ।
- २०६८ सालमा पिण्डेश्वर विद्यापीठ धरानद्वारा साहित्य र कला क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान गरेवापत सम्मान ।
- २०६८ सालमा सावित्री गोपाल प्रतिष्ठान इनरुवाद्वारा पुरस्कार सहित सम्मानित ।
- २०६९ सालमा युनाइटेड युथ नेटवर्क नेपाल, मधेशाद्वारा सम्मानित ।
- २०६९ सालमा नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौंद्वारा सम्मानित ।
- २०७० सालमा खुलाल बस्नेत समाज, धनन्जय आश्रम सुरुङ्गाद्वारा कदर पत्र प्राप्त ।
- २०७० सालमा खुलाल बस्नेत समाज, धनन्जय आश्रम सुरुङ्गाद्वारा अभिनन्दन ।
- २०७० सालमा राष्ट्रसेवक बहुमुखी सहकारी संस्था लि., मोरङ्ग, विराटनगरद्वारा सम्मानित ।
- २०७० सालमा प्रगतिशील लेखक संघ, मोरङ्गद्वारा अभिनन्दित ।
- २०७० सालमा प्रश्रित प्रतिष्ठान नेपाल, सिद्धार्थनगर रुपन्देहीद्वारा सम्मानित ।
- २०७० सालमा नमुना ग्रुप, इनरुवा १० बलाहाद्वारा सम्मानित ।
- २०७० सालमा पब्लिक क्याम्पस प्रा. संघ मोरद्वारा अभिनन्दन ।
- २०७१ सालमा जनसाहित्यिक मञ्च नेपाल जिल्ला कार्य समिति सुनसरीद्वारा सम्मानित ।
- २०७१ सालमा गोकुल जोशी अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र घैलाडुब्बाद्वारा सम्मान र पुरस्कार ।
- २०७१ सालमा देउराली सहकारी संस्था बलाहाद्वारा सम्मान ।
- २०७१ सालमा सुकुना बहुमुखी क्याम्पसद्वारा सम्मान (प्राज्ञ सभा सदस्य भएकोमा) ।
- २०७२ सालमा मकालु साहित्य समाज संखुवा सभाद्वारा सम्मान ।
- २०७२ सालमा मधेशा सामुदायिक अध्ययन केन्द्र मधेशाद्वारा सम्मान ।
- २०७२ सालमा स्वर्णिम साहित्य समाज भरौल-३ द्वारा सम्मान तथा पुरस्कार ।
- २०७२ सालमा प्रलेस सुनसरीद्वारा सम्मान ।
- २०७३ सालमा त्रिफला राष्ट्रिय पुस्तकालय धुलाबारी (झापा) द्वारा मोतीराम पुरस्कार सहित सम्मान ।
- २०७३ सालमा कवि शिरोमणि लेखनाथ अध्ययन केन्द्र धरान द्वारा टिकाप्रसाद वस्ती स्मृति पुरस्कार सहित सम्मान ।
- २०७३ सालमा सिद्धार्थ बोर्डिङ स्कुल खोर्साने मोरङ्गद्वारा सम्मान ।
- २०७३ सालमा उर्लाबारी साहित्य समाज मोरङ्गद्वारा साहित्यश्री पुरस्कार सहित सम्मान ।
- २०७३ सालमा मनमोहन स्मृति प्रतिष्ठानद्वारा जेष्ठ नागरिक सम्मान सहित अभिनन्दन ।

तपाईंलाई स्वतन्त्र पत्रकार भनेर पनि चिन्ने गरिएको छ, यसबारे सबै विवरण दिन मिल्छ ?

- धेरैमा काम गरियो, ल सुन्नुहोस् मेरा विवरणहरु-

प्रधान सम्पादक, सहायक सम्पादक, कार्यकारी सम्पादक भई सम्पादित पत्रपत्रिका र पुस्तकहरु-

- युवा कला केन्द्र पूर्वाञ्चल धरानको बार्षिक मुखपत्र “कला”, २०३५ तिर
- ललित कला सङ्गम पूर्वाञ्चल विराटनगरको बार्षिक मुखपत्र “कला सङ्गम”, २०३८
- अफिसर्स क्लव सुनसरीको वार्षिक मुखपत्र “ओसियस”-१, २०५०
- अफिसर्स क्लव सुनसरीको वार्षिक मुखपत्र “ओसियस”-२, २०५३
- स्व. टीका दत्त सुवेदीको स्मारिका तयारी र सम्पादन, २०५२ जेष्ठ
- “दीप्ति” साहित्यिक मासिक पत्रिका अङ्क -१, २०५३ वैशाख
- “दीप्ति” साहित्यिक मासिक पत्रिका अङ्क -२-३ संयुक्त, २०५३ जेष्ठ, असार
- सुकुना बहुमुखी क्या. इन्द्रपुर मोरङ्गको वार्षिक मुखपत्र “सुकुना सौरभ”, २०५५ कार्तिक
- अफिसर्स क्लव सुनसरीको वार्षिक मुखपत्र “सुनसरी सङ्गम”, २०६०
- स्व. मोहन विरहीको “गाउँले नानी” उपन्यासको सम्पादन, २०५९
- अफिसर्स क्लव सुनसरीको वा. मुखपत्र “सुनसरी सङ्गम”, २०६७
- कर्ण मास्केको “रित्तिदै आँसुका थोपा” क.सं. सम्पादन, २०६३/११
- मित्र प्रसाद दाहालको महाकाव्य “श्री वत्स”, २०६४/१
- मित्र प्रसाद दाहालको महाकाव्य “चन्द्र हंस”, २०६४/१

- चन्द्र बहादुर बस्नेत विराटनगरको योगमाया भजन संग्रह, २०६४/५
- गोविन्द प्रसाद घिमिरेको "अम्बिका स्मृति काव्य", २०६४ मार्ग
- सोमराज अभय "विद्रोही काले" महाकाव्य सम्पादन र चित्र सज्जा, २०६५/१
- जुहीको (५६) श्याम कृष्ण श्रेष्ठ विशेषाङ्क (२०६५ विशेष सहयोगी, २०६५
- जुही कपिल लामिछाने विशेषाङ्क (६०), २०६६ माघ
- "यथार्थ यात्रा" जुही प्रकाशन मालाको ५१ औं ग्रन्थ, २०६६ चैत्र
- वरिष्ठ साहित्यकार चूडामणि रेग्मी अभिनन्दन ग्रन्थ का.का.सम्पादक, २०६६ चैत्र
- डमरुबल्लभ को "अझ क्रान्ति बाँकी छ" म.का. निर्देशन (सम्पादन), २०६७
- जुही (६२) सोमराज अभय विशेषाङ्क सम्पादन, २०६७
- जुही (६३) कविता पौडेल विशेषाङ्क सम्पादन, २०६७
- जुही (६४) मघु पोखरेल विशेषाङ्कसम्पादन, २०६८
- जुही (६५) म.क. मोदनाथ प्रश्रित विशेषाङ्क (असार-भदौ), २०६८
- "जेष्ठ नागरिक छत्रबहादुर कार्की जीवनीमूलक संस्मरण" २०६८
- प्रतिभाहरु जुही (६७, ६८), २०६९
- जुही (६९ जेष्ठ- साउन) इरान राई "सेवक" विशेषाङ्क, २०६९ जेष्ठ असार साउन
- विकीर्ण विम्व क.सं. कालीप्रसाद सुवेदी, २०६९/२/११
- शिव भण्डारीको उपन्यास "जननी", २०६९/६/७
- शिव भण्डारीको उपन्यास "गोठकी काली गाई",२०६९/६/७
- शिव भण्डारीको उपन्यास करेसाको काउछो, २०६९/६/७
- शिव भण्डारीको "अनुभूतिको एल्वम" (कविता गीत), २०६९/६/७
- जुही (७१) डिल्लीराज नेपाल विशेषाङ्क, २०६९
- जुही (७२) केदार सत्याल विशेषाङ्क, २०७०
- शिव भण्डारीको उपन्यास "भिरको फर्सी", २०७०
- रमेन्द्र कोइरालाको अनुभूतिका तरङ्गहरु (कविता सङ्ग्रह), २०७०
- हिमाल सुब्बाका हाइकुहरुमा प्रकृति र जीवन चेत, २०६७।६।१६
- हिमाल सुब्बा कथाहरुको लघु सर्वेक्षण, २०७०।७।२३
- कृष्ण पहारीको मान्छे हराएको देश, २०७१
- खेमनाथ दाहालको स्वेतपत्र महाकाव्य, २०७२
- वन्दना पोखरेलको खोज यात्रा कविता सङ्ग्रह,२०७३
- रघुनाथ अधिकारीको मध्ययुगकी महतारी चन्द्रवता, २०७३
- उमानाथ कोइरालाको समय सन्दर्भ निबन्धको विवेचना,
- शारदाप्रसाद कोइरालाको निहाउ यात्रा निबन्ध संग्रहको समीक्षा, २०७१
- शारदाप्रसाद कोइरालाको इमली कथा सङ्ग्रहको समीक्षा, २०७२
- डम्बरुबल्लभको विगत देखि वर्तमानसम्म निबन्ध सङ्ग्रहको समीक्षा, २०७२
- डम्बरुबल्लभ भण्डारीको आफ्नै वरिपरि कथा सङ्ग्रहको समीक्षा, २०७२
- लिला सिलवालको यस्तै छ यहाँ कविता सङ्ग्रहको सम्पादन र समीक्षा, २०७२
- डम्बर घिमिरेको मातृ-वाणी महाकाब्यको समीक्षा, २०७२
- जीवनाथ पोखरेलको चरी कविता सङ्ग्रहको समीक्षा, २०७२
- केशव सुनामको छोपिएका अनुहार निबन्ध सङ्ग्रहको समीक्षा, २०७२

तपाईं त धेरै संघ-संस्थामा संलग्न हुनुहुन्छ नि ! हैन त !

- हो म धेरै संघ-संस्थामा संलग्न छु, जुन यस्ता छन् :-

- प्राज्ञ सभा सदस्य- नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान कमलादी, काठमाण्डौं
- अध्यक्ष- प्रश्रित प्रतिष्ठान नेपाल, कोशी पूर्व शाखाका २०६९ (कार्यरत)
- सल्लाहकार - ललितकला सङ्गम पूर्वाञ्चल विराटनगर
- आजीवन सदस्यता - पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठान विराटनगर
- आजीवन सदस्यता - नवरङ्ग साहित्य प्रतिष्ठान धरमपुर, झापा
- आजीवन सदस्यता - जीवन स्मृति प्रतिष्ठान दमक झापा
- आजीवन सदस्यता - अच्छा राई रसिक प्रतिष्ठान, इटहरी, सुनसरी
- आजीवन सदस्यता - नरेन्द्र चापागाईं स्मृति प्रतिष्ठान मोरङ्ग विराटनगर
- आजीवन सदस्यता - प्रश्रित प्रतिष्ठान नेपाल, सिद्धार्थनगर, रुपन्देही
- आजीवन सदस्यता - चेतना संरक्षण प्रतिष्ठान नेपाल (मोरङ्ग)

तपाईंबारे शोधकार्य भएको छ त ?

- म तथा मेरा कृतिहरुबारे भएका शोधकार्यको विवरण निम्न छन् :-

स्नातकोत्तर तह

- जीवन भट्टराईद्वारा उपेन्द्र पागलको जीवनी, व्यक्तित्व (कृतित्वको अध्ययन २०६१)
- खेमराज ओझाद्वारा उपेन्द्र पागलका कविताहरुको अध्ययन- २०६४
- जोगमाया भट्टराईद्वारा उपेन्द्र पागलका कथाकारिताको अध्ययन- २०६७

संस्कृत शास्त्री तहमा शोधकार्य :

- भवानीप्रसाद खनालद्वारा उपेन्द्र पागलका कथाकारिताको अध्ययन- २०७०

तपाईंद्वारा बनाइएका चित्रकला र यसको प्रदर्शनीबारे जानकारी माग्दा के भन्नुहुन्छ ?

- मेरो चित्रकलाका अभ्यास यसप्रकार छन् :-

- चित्रकला लेखन र अभ्यास तर्फ २०१४।१५ देखि नै संलग्न रहेको ।
- कक्षामा सुन्दर अक्षर लेखन गर्ने नारायण बहादुर कार्की, तुलसी लामिछाने आदिबाट प्रभावित ।
- शिक्षकहरुबाट गृहकार्य हेर्दा Good, Better, Best जस्ता मूल्यांकनहरुबाट उत्साहित भइ बढी रुपमा अभ्यासमा संलग्न । बाँसको कर्चीको कलमद्वारा अक्षर लेखन अभ्यास ।
- भूगोलको पठन पाठनमा महानन्द सापकोटाद्वारा नेपालको नक्सा बनाउन उत्प्रेरित ।
- धनकुटा जिल्ला हुलाकमा रहेको अवस्थामा (२०२९-२०३१) टिकट

डिजाइनर के.के. कर्माचार्यसँग सम्पर्क गरी पत्राचारद्वारा चित्रकला सम्बन्धी दीक्षा प्राप्त गर्ने गरेको ।

- २०३१ सालमा धरानको सुनसरी जिल्ला हुलाकमा आएपछि २०३३ साल तिर "युवा कलाकेन्द्र, पूर्वाञ्चल धरान" को स्थापना गरी कला साधना, र सामुहिक चित्रकला प्रदर्शनीहरुमा भाग लिन थालेको । २०३५ साल सम्ममा कला पत्रिका तीन अङ्क सम्म प्रकाशन गरिएको थियो ।
- अध्यक्ष कर्ण मास्के, उपाध्यक्ष- भीम सुब्बा, सचिव- मुकेश मल्ल, सह-सचिव- उपेन्द्र "पागल", कोषाध्यक्ष, शिशिर योञ्जन, सदस्य- रणबहादर थेगिम (दिवंगत) आदि ।
- २०३७ मा जिल्ला हुलाक मोरङ्ग विराटनगर आए पछि "ललित कला सङ्गम" कला संस्थाको स्थापना गरी २०४३ रजिष्ट्रेशन गराइएको थियो ।
- कला सङ्गमका माध्यमबाट कलासाधना, प्रशिक्षण, कला प्रदर्शनीहरुको आयोजना गरी विविध कार्यक्रमको सञ्चालन गरिएको थियो ।
- अध्यक्ष- गोपाल कलाप्रेमी, उपाध्यक्ष- माधवराज आचार्य, सचिव- उपेन्द्र पागल, सहसचिव- निवास पोखरेल, कोषाध्यक्ष- ध्रुवनारायण डङ्गोल, सदस्य- रामेश्वर पन्त, दीपक श्रेष्ठ आदि ।

त्यस्तै धरान, धनकुटा, काठमाण्डौं, भारत, विराटनगर, इनरुवा आदि स्थानहरुमा सामुहिक कला प्रदर्शनीहरुमा भाग लिएको छु भने एक व्यक्ति चित्रकला प्रदर्शनी निम्नानुसार भएका छन् :

- धनुषा जि.पं.. सभाकक्ष- २०३६
- भद्रपुर पुस्तकालय झापा- २०३९
- जि.प. सभाकक्ष चन्द्रगडी- २०३८
- विर्तामोड झापा - २०३९
- चन्द्रगडी समीक्षालय- २०४०।०४१
- देवकोटा पुस्तकालय विराटनगर- २०४८- २०४९
- अफिसर्स क्लव सुनसरी- २०५३ तिर
- लेखनाथ पुस्तकालय सुन्दरपुर- २०५३
- इटहरी नगरपालिका- २०५९ तिर ।

मैले बनाएका चित्रकलाहरु विभिन्न व्यक्ति र कार्यालयहरुमा संकलनमा रहेका पाइन्छन् :-

- सुनसरी जिल्लाका विभिन्न कार्यालय, संस्था र व्यक्तिहरुका संकलनमा रहेका दृश्य र व्यक्ति चित्र ।
- धनुषा जिल्लाका विभिन्न अफिसहरुमा व्यक्ति चित्र संकलित छन् ।
- मोरङ्ग जिल्लाका विभिन्न अफिस, संस्था र व्यक्तिहरुका संकलनमा व्यक्ति मुहार र दृश्य चित्रहरु संकलित ।
- सप्तरी जिल्लाका कार्यालयहरुमा व्यक्ति चित्र संकलित (भूमिसुधार अफिसमा)
- काठमाण्डौं हुलाक सेवा विभाग, केन्द्रीय टिकट भण्डार र व्यक्तिहरुका सङ्ग्रहमा व्यक्ति र दृश्य चित्र संकलित ।
- झापा जिल्लाका विभिन्न सरकारी कार्यालय : संस्था र व्यक्तिहरुका सङ्ग्रहमा संकलित ।
- विभिन्न साहित्यिक पुस्तकहरु र पत्रिकाहरुका निम्ति आवरण चित्रहरु लेखिदिएको ।
- शिखर चढिरहेको मान्छे : अच्युत घिमिरेको लघुकथा सङ्ग्रहको निम्ति ५१ वटा वस्तुगत चित्रहरु तयार गरी प्रकाशित । (२०६१ श्रावण र भाद्र तिर)
- शारदा प्र. कोइरालाको "नवीकृत लोक कथा" संग्रहका निम्ति २७ वटा चित्र सज्जा गरी मिति २०६३ मा प्रकाशित ।
- देवीचरण भण्डारी "सरोजको सानी बैनी" बालकविता सङ्ग्रहको ५३ वटा चित्र सज्जा गरी प्रकाशित ।
- "विद्रोहीकाले" महाकाव्यको निम्ति आवरण सहित २५ थान चित्र सज्जा गरी प्रकाशित लेखक सोमराज "अभय" ।

तपाईंले विभिन्न पुस्तक तथा पत्रपत्रिकामा आवरण चित्र निर्माण गर्नुभएको सुनिन्छ, हो त ?

मैले पुस्तक र पत्रिकामा आवरण चित्र निर्माण गरेका कुराहरु यसरी भन्न चाहन्छु -

- नेपाल वार्षिक मुख पत्र, पिण्डेश्वर सं. छात्र संघ, २०१६
- जनतत्पर सा. पत्रिका, जनतत्पर पुस्तकालय (इनरुवा), २०२३
- जुही सा. त्रैमासिक, सं. चूडामणि रेग्मी (चन्द्रगढी), २०३९
- धरान खण्ड काव्य, गोविन्द बल्लभ चापागाईं (इनरुवा), २०४० तिर
- रश्मि खोइ (उपन्यास), मिनि पाण्डे (झापा), २०४० तिर
- श्री ५ वीरेन्द्र एक कलाकार, चक्रबन्धु अर्याल (काठमाडौं), २०४० तिर
- समको सम्झना, भद्रपुर पुस्तकालय (भद्रपुर),
- वरुण (दैनिक), सं हिरा आकाश (भद्रपुर), २०४२
- मिलन, कर्मचारी मिलन केन्द्र (मोरङ्ग), २०४६. २०५७
- मिलन, कर्मचारी मिलन केन्द्र (मोरङ्ग), २०४६. २०४७
- १०८ आवाल ब्रह्माचारी षडानन्द, सं. दधिराज सुवेदी (विराटनगर), २०५२
- मर्यादा, प्र. पिण्डेश्वर विद्यापीढ (धरान), २०५२ . २०५५
- मुटुको रगतका थोपा थोपा, ले. गोपाल कोइराला (इनरुवा), २०५२ तिर
- दीप्ति मासिक, सं. उपेन्द्र पागल,२०५३
- गोरेटोको खोजी (कविता), सं. उपेन्द्र पागल, २०५४
- अर्थ तत्वको सं. विश्लेषण, ले. चक्रपाणि खनाल (विराटनगर), २०५४
- सुकुना सौरभ, सुकुना ब.मु. क्याम्पस (मोरङ्ग), २०५५
- क्षितिज मुखपत्र, दिनेश श्रेष्ठ ने.रा.शि.सं. (विराटनगर), २०५५ मोरङ
- झुल भित्रको मान्छे, उत्तम आलोक, २०५९
- जमर्काका पाइलाहरु, सु.ब.मु.क्या. वी.एड दोश्रो वर्ष, २०५९
- घामको झुल्का, सोनु + मनिता, २०५९
- गाउँले नानी उपन्यास, स्व. मोहन विरही, २०५९
- शिखर चढिरहेको मान्छे (लघुकथा सङ्ग्रह), ले. अच्युत घिमिरे, २०६१
- नेपाली ताङ्का, ले. बलराम पोखरेल (विराटनगर), २०६१
- मन्दाक्रान्ता माला, ले. डिल्लीराज नेपाल (वनियानी), २०६१

- ओसियस, प्र. कर्मचारी मि.के. (सुनसरी), २ अंक
- सुनसरी सङ्गम, प्र. कर्मचारी मि.के. (सुनसरी), २ अंक
- हाक्पारो (निवन्ध सं.), ले. मुना किरण डाँगी (कोइराला) (झापा), २०६२
- समय पीडा अर्थात प्रश्न मात्र, ले. अनिरुद्ध तिम्सिना (विराटनगर), २०६२
- मकैका ठेट्ना, ले. सन्देश कोइरला (झापा), २०६३
- गफाडीका गफ (निवन्ध), ले. अनिकाले ओझा (पोखरा), २०६३
- मर्माहत (कथा सं.), ले. होम सुवेदी (भद्रपुर), २०६३
- कृतिकारका अनुहारलाई ...., ले. ऋषिकेश उपाध्याय (भद्रपुर),२०६३
- शिखर चढ्ने रहर, ले. अमृत आचार्य (मोरङ्ग), २०६३
- नवीकृत लोक कथा सं., ले. शारदा प्रसाद कोइरला (झापा), २०६३
- नवीकृत लोक कथा सं. , शारदा प्र. कोइराला (झापा),२०६३
- विद्रोहको बाँसुरी, गोपाल संग्रौला (सुरुङ्गा), २०६४
- चन्द्रहंस म.का., मित्रप्रसाद दाहाल (सुरुङ्गा), २०६४
- श्री बत्स म.का., मित्रप्रसाद दाहाल (सुरुङ्गा), २०६४
- धुनमा घुन, ले. चूडामणि रेग्मी (४६), २०६४ बैशाख
- चूडामणिका कलममा कमलमणि, ले. चूडामणि रेग्मी (४७), २०६४ बैशाख
- यक्षको पोखरा प्रवास (खण्ड काव्य), ले. चूडामणि रेग्मी (४२), २०६४ फाल्गुण
- राधिका रायका रचना, सं. चूडामणि रेग्मी (४०), २०६४ असोज
- मन भित्र र बाहिर (निवन्ध सङ्ग्रह), ले. चूडामणि रेग्मी (४४), २०६४ चैत्र
- विजयका निवन्ध, विजय खरेल (काकरभिट्टा), २०६४
- झर्रा सुरली र झटाराहरु, सं. चूडामणि रेग्मी (चन्द्रगडी),२०६४
- योगमाया र उनका वाणीहरु, प्र. चन्द्रबहादुर बस्नेत (विराटनगर), २०६४
- बिद्रोही काले म.का., ले. सोमराज अभय (विराटनगर), २०६५ (२५ चित्र सजावट)
- सुकुनाका फूलहरु, सु. विद्यार्थी समाज (मोरङ्ग), २०६५ नव वर्ष
- अनुशिलन (निवन्ध सं.), कालीप्रसाद सुवेदी (इनरुवा), २०६५
- सानी बैनी बाल कविता, देवीचरण भण्डारी सरोज (झापा), २०६५
- मेरो माटो (क.सं.), डिल्लीराज नेपाल (वनियानी), २०६६
- छन्द माला (क.सं.), डिल्लीराज नेपाल (वनियानी), २०६६
- कला उपन्यास, राधिका राय (भद्रपुर), २०६६
- यथार्थ यात्रा, चूडामणि रेग्मी (भद्रपुर), २०६६
- मोदनाथ प्राश्रित केही अ., डा. कपिल लामिछाने (भैरहवा), २०६८
- जननी (उपन्यास), शिव भण्डारी (धरान), २०६९
- गोठकी काली गाई (उपन्यास), शिव भण्डारी (धरान),२०६९
- करेसाको काउछो (उपन्यास), शिव भण्डारी (धरान), २०६९
- अनुभूतिका एल्वम (कविता, गीत सङ्ग्रह), शिव भण्डारी (धरान), २०६९
- सृष्टी पनि दृष्टी पनि, चुडामणि रेग्मी (झापा), २०६९
- इमली कथा सङ्ग्रह शारदाप्रसाद कोइराला, झापा, २०७२
- विगत देखि वर्तमान सम्म, डम्बरुबल्लभ भण्डारी इनरुवा, सुनसरी, २०७२

साहित्य भनेको के हो ?

- साहित्यले समाजको हित गर्नुपर्छ, म यथार्थवादी साहित्यको पक्षपाती हुँ । साहित्यमा जीवन आउनुपऱ्यो । उपयोगिताको जीवन देखिनुपऱ्यो । शब्दसंयोजन मात्रै गरेर साहित्य बन्ने होइन । पाश्चात्य विद्वान्हरु कलिजको कल्पना सिद्धान्त, क्रोप्सेको काव्य सौन्दर्य र फ्रायडको मनोविज्ञान, हो यी तीनैवटा चीजको संयोजन गर्न सकियो भने उत्कृष्ट साहित्य बन्छ भन्ने मेरो धारणा हो । म चाहिँ मार्क्सवादी चिन्तनधारालाई बढी प्राथमिकता दिएर कृति सिर्जना गर्छु-लेख्छु । कपोलकल्पित आउने साहित्यले समाजलाई केही दिन सक्दैनन् । लेख-रचना-काव्यकृतिबाट हुने रसको स्वाद वा मीठो प्रभावलाई साहित्य भनेर बुझ्ने गरिन्छ ।

मानवीय जीवनमा विविध तत्वमा आधारित प्रभावशाली ग्रन्थ-रचना-काव्य-नाटक र भावुकतापूर्ण गद्य अथवा पद्यका ग्रन्थ पनि साहित्य हुन् । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा कुनै पनि राष्ट्र वा जनता एवं मानवजातिको व्यावहारिक वा भावनात्मक विषयमा रचित भाषा र अभिव्यक्ति नै साहित्य हो । साहित्यप्रति रुचि भएको साहित्यकारका हिसाबले भन्नुपर्दा आपसी सम्बन्ध हुने पदावलीको एउटै क्रियाभित्र हुने अन्वय अर्थात साहित्यलाई एउटा काव्यकार, गद्यकार, रचनाकार, ग्रन्थकार, लेखकले साहित्यिक भाषामा आफ्नो शैलीलाई मीठास बनाएर पस्कन्छ । मैले बुझेको साहित्य यही र यस्तै हो ।

कस्तो साहित्य मन पराउनुहुन्छ ? र तपाईं साहित्यमा कुन वाद वा सिद्धान्त मन पराउनुहुन्छ ?

- म यथार्थ आश्रित साहित्यको पक्षपाती हुँ । आजकले धेरैजसो कल्पनाआश्रित काव्यहरु आएका छन् । भर्खरै प्रकाशित भएको जियालो कपोलकल्पित, कल्पनाआश्रित महाकाव्य हो । विशिष्ट स्रष्टाहरुको संलग्नता भए तापनि त्यो जियालो यथार्थ आश्रित हुन सकेन । सामान्य जनताका लागि जियालोले केही योगदान दिन सक्दैन । नयाँ आयाम छ, नयाँ आविष्कार त हो तर सामान्य पाठकलाई त्यो जियालोले के देला र ? दार्शनिक दृष्टिकोणले चाहिँ अत्यन्त उत्कृष्ट छ जियालो । म भौतिकवादी हुँ । स्वर्ग र नरक भन्ने कुरा समाज सुधारका निम्ति मात्र आएका हुन् । समालोचनाले साहित्यकारलाई तिखार्छ ।

मैले साहित्यकारहरुलाई उत्प्रेरणा दिँदै आएको छु । मेरो समालोचना पढेपछि कृति पढ्नै पर्दैन भनेको सुन्छु । आठ लाइनको कविता लेखेर पागल भएको हुँ अर्थात् मैले पागल शीर्षकमा कविता लेखेर वाचन गर्दा मेरा साथीहरुले मेरो नाम नै पागल राखिदिए । त्यसैले मेरो टाइटल नाम पागल रहन गयो । म निरन्तर कर्मशीलता, अगाडि बढ्ने चाहना, अरुलाई दुःख नदिईकन आफ्नो प्रगति गर्ने र अरुलाई पनि सहयोग गर्ने समाजसेवी सोच भएको स्रष्टा हुँ म । गरुड पुराणमा वर्णन गरेको जस्तो स्वर्ग र नरक छ जस्तो मलाई लाग्दैन । देवकोटाको झैं रचना गर्न खोज्ने साहित्यकार मनपर्छ । ७५ वर्ष बितिसकेछ । अब अझै १०/१५ वर्ष बाँच्ने मन छ । साहित्यमा अझै केही गर्छु भन्ने लाग्छ । धन्यवाद । ◆◆

नेपाल सम्वत् कि विक्रम सम्वत् ?

प्रत्येक राज्य वा सरकारले आफ्नो सरकारी तिथिमिति विभिन्न निकाय र जनतालाई सेवा प्रदान गर्नु पर्ने राज्यको पहिचान नागरिकता तथा जनताको सम्पती माथिको हक अधिकारको आधिकारिकताको लागि सम्वत् प्रयोग गर्ने गरिन्छ र यसै सम्वत्को आधारमा विभिन्न तिथि मितिमा सरकारको वार्षिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिन्छ भने विश्वका विभिन्न देशहरूको संगठन संयुक्त राष्ट्र संघमा समेत आवद्ध हुन आफ्नो सम्वत्, भाषा, लिपि प्रस्तुत गरी आफ्नो देशको पहिचान स्थापित गर्नको लागि समेत सम्वत्को प्रयोग गरिन्छ ।

नेपालमा विशेषगरी विक्रम सम्वत् सरकारी कामकाजको भाषाको नाताले र नेपाल सम्वत् नेपालकै नामबाट प्रचलित सम्वत् र संयुक्त राष्ट्रसंघमा नेपालले आफ्नो 'सम्वत्को रूपमा दर्ता गराएको प्रसंगमा यी दुइ सम्वत्को विशेष चर्चा र विवाद हुने गरेको पाइन्छ । इस्वी सम्वत् अन्तर्राष्ट्रिय सम्वत्को रूपमा नेपाल लगायत संसारभर प्रचलित भएकोले नेपालमा यसको विवादित चर्चा भएको पाइदैंन ।

कुनै पनि राज्यले आफ्नो राज्यमा प्रयोग गर्ने सम्वत्को चर्चा गर्दा त्यस राज्यको सरकारी भाषाको पनि सन्दर्भ सँगसँगै आउने हुन्छ । नेपालमा पनि नेपालको इतिहास केलाउने हो भने राज्य भाषा विशेषगरी काठमाडौं उपत्यकाका जनतालाई परापूर्व कालमा 'नेपाल मण्डल' र यहाँको भाषा कुनै समय संस्कृत, कुनै समय नेपाली, कुनै समय नेवारी आदि रहेको पाइन्छ । भनिन्छ इतिहास जहिले पनि जित्नेको हुन्छ वा लेखिन्छ । नेपालको सन्दर्भमा नेपालमा शासन व्यवस्था अस्थिर रहदैं आएको पाइन्छ । लिच्छविकाल, मल्लकाल, शाहकाल यी शासन कालमा कहिले राज्यको सम्वत् नेपाल सम्वत्मा त कहिले शंक सम्वत् त कहिले विक्रम सम्वत्को रूपमा रहेको पाइन्छ । नेपाल सम्वत् विशेषगरी लिच्छविकालबाट राज्य सम्वत्को रूपमा सुरू भएको पाइन्छ । लिच्छवि राजा राघवदेवको समयमा अथवा शंक सम्वत् ८०१, मानदेव सम्वत् ३०३, वि.सं. ९२६, इश्वी सम्वत् ८७९ देखि नेपाल सम्वत् नेपालमा प्रचलित रहेको पाइन्छ । त्यसैगरी राजा भूपतिन्द्र मल्लको पालामा 'संखघर साख्वा कृत नेपाल सम्वत्' भनेर एउटा अभिलेखमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

संखघर साख्वा को हुन् ?

तत्कालिन नेपाल मण्डलमा शंखघर साख्वाले प्रचलनमा ल्याएको 'नेपाल सम्वत्' प्रचलनको बारेमा दुईवटा भनाइ वा किम्बदन्ती रहेको पाइन्छ । पहिलो-शंखघर साख्वा भन्ने कुनै एकजना व्यापारी थिए, उनको व्यापार व्यावसाय निकै राम्रोसंग फस्टाएको थियो तर उनका सहपाठीहरूको व्यापार नहुँदा ती साथी व्यापारीहरूले निज शंखघरले गलत कार्य गरी व्यापारमा पैसा कमाएको भनेर राजालाई पोल लगाएपछि राजाले थुनामा राखी निजको सम्पत्ति छानविन गर्दा दोषी नदेखिए पछि निजलाइ थुनामुक्त गर्नुका साथै सम्पत्ति पनि फिर्ता गरियो । यसरी आफ्नो सम्पत्ति फिर्ता भएपछि दयालु स्वभावका शंखघरले आफ्नो सम्पत्ति गरिबलाई बाँडी निजहरूको गरिबी मुक्त गरेपछि शंखघरले 'नेपाल सम्वत्' चलन चलाएको भन्ने पाइन्छ । त्यसैगरी, दोस्रो भनाई अनुसार तत्कालीन नेपाल मण्डलमा रहेका शंखघर साख्वाले धार्मिक कार्यका लागि खोलाबाट ल्याएको बालुवा भोलिपल्ट हेर्दा सुन भएपछि उक्त सुन गरिबहरूलाई वितरण गरी गरिबी मुक्त गरेकोले निजको नाममा नेपाल सम्वत् रहन गएको भन्ने भनाइ छ । जे होस्, यी दुवै भनाइबाट के प्रष्ट हुन्छ भने नेपाल सम्वत्का प्रवर्तक दयालु स्वभावका शंखघर साख्वा नै हुन् ।

राज्यको सम्वत्को रूपमा नेपाल सम्वत् !

यस प्रकार सोही समय देखि नेपाल सम्वत् ००१ देखि ८८८ सम्म राष्ट्र सम्वत्को रूपमा प्रचलनमा रह्यो । यस बीचमा मानदेव सम्वत् ३०३ वर्ष र शंक सम्वत् ४९८ वर्ष चलिआएको पाइन्छ । यद्यपी, लामो समय अर्थात् ८८८ वर्ष सम्म राष्ट्र सम्वत्को रूपमा नेपाल सम्वत् नै प्रचलित रहयो । त्यस क्रममा नेपाल एकीकरणको अभियानमा शाह राजा पृथ्वी नारायणले कान्तिपुर विजय पश्चात् उनले नेपाल सम्वत्को सट्टामा शंक सम्वत् चलाए र पृथ्वीनारायणको मृत्युपछी उनका छोरा प्रतापसिंह शाहले पुनः नेपाल सम्वत् चलाएको देखिन्छ र सिंह प्रतापको मृत्यु पश्चात पुनः शंक सम्वत् प्रचलनमा ल्याइएपनि नेपाल सम्वत्ले राज्यको सम्वत्को रूप लिए पनि सांस्कृतिक सम्वत्को रूपमा नेपाल सम्वत् रहन गयो ।

राणाकालको उदयको सुरूको अवस्थामा शंक सम्वत् र नेपाल सम्वत् दुवै रहेपनि प्रधानमन्त्री चन्द्र शमशेरले दुवै सम्वत्लाई हटाएर वि.सं चलाए, जुन यद्यपी कायम छ । भारतीय राजाको नामबाट प्रचलित वि.सं नेपाल सरकारको आधिकारिक सम्वत् वा सरकारी सम्वत् नेपालकै भुमिमा वा नेपालकै व्यक्तिको नाममा कीर्ति वा यश फैलाएर स्थापित भएको सम्वत् हो भन्न किमार्थ पनि सकिदैंन । यद्यपी, किन नेपाल सम्वत् राज्यको सम्वत्को रूपमा नरहन गई वि.सं नेपाल राज्यको सम्वत् हुन पुग्यो त ? यसका पछाडीको कारणलाई यसरी चर्चा गर्न सकिन्छ ।

राजा विक्रमआदित्य हिन्दु सम्राट थिए, नेपाललाई हिन्दु राज्यको रूपमा राखिएकोले वि.सं अझ बढी नेपालमा लोकप्रिय हुन पुग्यो । नेपाल र भारत सांस्कृतिक, धार्मिक आदि कारणले एक–अर्काका अत्यन्त नजिक देश हुन् । नेपालबाट अध्ययनका लागि वर्षेनी सयौंको संख्यामा भारतको वनारस विश्वविद्यालय लगायतका स्थानमा अध्ययन गर्न जाने परम्परा हाल आएर अन्य राज्यमा पनि बढ्दो छ । नेपाली भाषा नेपालको सरकारी कामकाजको भाषा हो र नेपाली तथा भारतको सरकारी भाषा हिन्दी दुवैको मातृभाषा संस्कृत हो र दुवैको देवनागरि लिपि हुनु अझ भाषिक निकटताको कडी हो । तर नेपाल सम्वत्को प्रवर्तक शंखघर साख्वा रन्जना लिपिको नेवारी भाषा मातृ भाषा भएका व्यक्ति हुन ।

हालको नेपाल अधिराज्य विशेषगरी राणाकाल सम्म काठमाडौं उपत्यका नेपालको नामले चिनियो, हुन पनि परापूर्व कालमा दोलखा, पनौती लगायतको क्षेत्रलाई नेपाल मण्डल भनिन्थ्यो र यस मण्डलमा बसोवास गर्ने अधिक जनसंख्या 'नेवारी' थिए । उनीहरू रन्जना लिपिको 'नेवारी' भाषा प्रयोग गर्दथे । उपत्यकामा अन्य जातिको पहुँच अत्यन्त दुर्लभ र पहुँच बाहिरको अवस्था 'मनु मखु मस्या' भन्ने थियो । यसर्थ, नेपाल सम्वत् भनेको नेवारीभाषीको मात्र हो भन्ने छाप आम जनतामा र राज्यले नेपाली भाषालाई मात्र मान्यता दिएको साथै विकास गरेको अवस्था हुन गयो । त्यसैगरी नेवारी समुदायबाट पनि यो सम्वत्लाई आफ्नै पेवा नेवारी जात विशेषको मात्र हो भन्ने आशयले काम र व्यवहार गरियो । यद्यपी, के हुनु पर्दथ्यो भने नेपालकै जनताले प्रतिपादित यो नेपाल सम्वत् आज वि.सं.ले स्थान ओगटेको स्थानमा रहनु पर्दथ्यो ।

नेपाल सम्वत् नै सम्पूर्ण नेपालीको सम्वत् !

यसको लागि प्रत्येक वर्ष मनाइने नेपाल सम्वत्को वार्षिक कार्यक्रममा सबै जात खस, आर्य, मंगोलियन, लिम्बू, मधेसी, मुसलमान र नेवारी जातिलाई समेत समेटी 'नेपाल सम्वत् राष्ट्रिय समारोह समिति' गठन गर्नुपर्छ । उक्त समितिले नेपाल सम्वत् समारोह कार्यक्रममा सबैलाई अपनत्व हुनेगरी कार्यक्रम दिनुपर्छ । विभिन्न जनजातिको भेषभूषा कवि–गोष्ठी, सेमिनार, साँस्कृतिक कार्यक्रम आदि हाल नेपाल

नेपालकै जनताले प्रतिपादित यो नेपाल सम्वत् आज वि.सं ले स्थान ओगटेको स्थानमा रहनु पर्दथ्यो ।

सम्वत्को दिन मनाइने गरेको पारम्परिक कार्यक्रम मोटर साइकल ऱ्याली प्रचार प्रसारको भाषा नेवारी मात्र राख्ने र बोल्ने गरिनु हुँदैन । नेपाल सम्वत्को पोल तुल व्यानरमा अनिवार्य रूपमा नेपाली भाषा वा देवनागरि लिपिमा पनि लेखिने गरिनु पर्छ । जसले गर्दा यो सबैको माध्यम भाषा बन्न सक्छ र अपनत्व महसुस गर्न सक्छन् अनि क्रमसगै आम मानिसको जन जिब्रोको सम्वत् बन्न सक्छ ।

नेपाल सम्वत् 'नेवार सम्वत्' मात्र होइन, यो कुनै एक जात विशेष र भाषा विशेषको होइन, नेपालको आफ्नो मौलिक सम्वत् हो भन्ने बुझाइमा नेपाल मण्डलका नेवारी समुदायकै ठुलो योगदान रहनु

पर्छ अनि मात्र नेपाल सम्वत् विक्रम सम्वत् (राज्यको सम्वत्) बन्न सक्छ । अन्यथा, भारतले नै आफ्नो राज्यको राष्ट्रिय वा सरकारी सम्वत्को रूपमा प्रचलन नल्याएको (यद्यपि त्यहाँ विभिन्न पर्व तथा चाडहरू जति - रामनवमी, फागु पूर्णिमा, कृष्ण जन्माष्टमी, महावीर जयन्ती, गुरू नानक जयन्ती, बुद्ध पूर्णिमा, श्राद्ध तर्पणी व्रतबन्ध आदि वि.सं कै आधारमा गरिन्छ ।) पाइन्छ ।

वि.सं नेपालले आफ्नो सरकारी सम्वत्को रूपमा मनाइरहनु र नेपाल सम्वत्को नाममा एकदिने उदण्ड, मोटर साइकल ऱ्याली, भिन्तुना स्वागतद्वार र नेपाली जनतालाई भोट बैंक जम्मा पार्न भाषण गराउने सभा समारोहमा नेताहरूलाई बेतुकको भाषण गराइ तालि पिट्नु सिवाय अरू केही हुने छैन । अन्यथा, पारम्परिक रूपमा चल्दै आएको भिन्तुना परम्परालाई वर्षेनी ऱ्याली गराउनु बाहेक आम नेपालीको सम्वत्को रूपमा स्थापित गराउनु असम्भव नै देखिन्छ । यसतर्फ सबैको ध्यान जाओस् । ◆◆

समसामयिक चुनावी चर्चा

कांग्रेसको नेतृत्वमा शान्ति र संविधान
कांग्रेसकै नेतृत्वमा समृद्धिको अभियान

नेपाली कांग्रेसको तर्फबाट काठमाडौं निर्वाचन क्षेत्र नं. ५ का प्रतिनिधिसभा उम्मेदवार डा. प्रकाशशरण महतको परिचय

आदरणीय दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरू !

सर्वप्रथम, जय नेपालको अभिवादन !!! नेपाली कांग्रेसले प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा राष्ट्रिय व्यक्तित्व डा. प्रकाशशरण महतलाई काठमाडौं निर्वाचन क्षेत्र नं. ५ को उम्मेदवार चयन गरेको जानकारी गराउन पाउँदा हर्षित छौं । नयाँ संविधान जारी भएपछि सम्पन्न हुन गइरहेको यस निर्वाचनले देशको भविष्य निर्धारण गर्ने छ । यसै संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राखेर नेपाली कांग्रेसले आगामी प्रतिनिधिसभामा तपाईंहरूको सशक्त प्रतिनिधित्व गर्न सक्ने क्षमता भएका बौद्धिक व्यक्तित्व डा. प्रकाशशरण महतलाई उम्मेदवार बनाएको छ । हामीलाई विश्वास छ, विकास र समृद्धिको ठोस दृष्टिकोण भएका अर्थशास्त्री डा. महतलाई यहाँहरूले अत्याधिक मतले विजयी गराई आगामी ऐतिहासिक प्रतिनिधिसभामा आफ्नो प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नु हुने छ । यहाँहरूलाई सुसूचित मतदान गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने अभिप्रायले डा. प्रकाशशरण महतको छोटो परिचय यहाँ प्रस्तुत गरेका छौं ।

वैयक्तिक पृष्ठभूमि

जन्म : २०१६ कार्तिक १९ गते ।

शिक्षाः प्राथमिक शिक्षा – श्री शान्ति विद्या प्रा.वि., कबिलास, नुवाकोट ।

माध्यमिक शिक्षा – श्री शान्ति विद्यागृह हाइस्कुल, लैनचौर, काठमाडौं ।

उच्च शिक्षा – त्रि.वि. अन्तर्गत महाराजगञ्ज क्याम्पस तथा कीर्तिपुर क्याम्पस, काठमाडौं ।

साथै संयुक्त राज्य अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ इलिनोयज तथा साउदर्न इलिनोयज युनिभर्सिटीबाट अर्थशास्त्रमा एम.एस. तथा पीएच.डी. ।

विवाह : जीवनसाथी विना महत, एक छोरी तथा एक छोराका पिता ।

बसाई : काठमाडौं महानगरपालिका वडा नं. ३, बाँसबारी, काठमाडौं (२०३५ सालदेखि) ।

राजनीतिक पृष्ठभूमिः

- ने.वि.संघको महामन्त्री (२०३९ देखि २०४४ सम्म) ।
- नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य, कार्यसम्पादन समितिको सदस्य तथा संसदीय समितिको सदस्य भई काम गरेको ।
- व्यवस्थापिका संसद सदस्य (२०६२) ।
- संविधान मस्यौदा समिति, सदस्य ।
- उच्चस्तरीय माओवादी समस्या समाधान आयोगको सदस्य सचिव ।
- प्रधानमन्त्रीको पूर्वसल्लाहकार ।
- राष्ट्रिय योजना आयोगको पूर्वसदस्य ।
- नेपाल सरकारको ऊर्जा र परराष्ट्र पूर्वमन्त्री ।

राजनीतिक यात्रा

महामानव बी.पी. कोइरालाको राजनीतिक विचारबाट उत्प्रेरित भै विद्यालय स्तरको शिक्षा हासिल गर्दा देखि नै राजनीतिक आन्दोलनमा सक्रिय रुपमा लाग्नु भएका डा. महत २०२९ सालको विद्यार्थी आन्दोलनमा काठमाडौंको लैनचौर स्थित शान्ति विद्यागृह विद्यालयमा कक्षा ७ मा अध्ययनरत हुँदा पहिलो पटक जेल जानु भयो । त्यस पछिका हरेक विद्यार्थी तथा लोकतन्त्र प्राप्तिको हरेक आन्दोलनमा उहाँले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नु भएको छ । यस सिलसिलामा पटक पटक जेल जिवन बिताउनु भएको छ । नेपाल विद्यार्थी संघको केन्द्रिय महा-मन्त्री पदमा रहि करिव पाँच वर्ष नेतृत्व प्रदान गर्नु भएका डा. महत नेपाली कांग्रेसका सर्वमान्य नेता लौहपुरुष श्रद्धेय गणेशमान सिंहको नेतृत्वमा गरिएको २०४६ सालको जन आन्दोलनको सफल कार्यान्वयनका लागि स्थापित ७ सदस्यीय केन्द्रिय आन्दोलन परिचालन समितिको सदस्य रहनु भएको थियो । डा. महतले महामानव बी.पी. कोइराला, सर्वमान्य नेता लौहपुरूष श्रद्धेय गणेशमान सिंह, सन्त नेता कृष्ण प्रसाद भट्टराई तथा शिखर पुरुष गिरिजा प्रसाद कोइरालाको समिपमा रहि लामो समय कार्य गरेको अनुभव छ ।

२०६२/६३ को आन्दोलनमा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्नु भएका डा. महतले त्यसपछिको शान्ति प्रकृयालाई तार्किक विन्दुमा पुऱ्याउने तथा संविधान लेखनको कठिन यात्रामा शिर्ष नेताहरूको समिपमा रहि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको ताजा अनुभव छ । नेपाली कांग्रेसलाई एउटा सबल, सक्षम र गतिशील पार्टीको रूपमा विकसित गर्ने अभियानमा निरन्तर वहस र छलफलमा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्दै आउनु भएको छ । जनता र पार्टी कार्यकर्ता बिच उहाँले आफूलाई सरल, जुझारू र सुखदुखमा सधै साथ दिने व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत गर्दै आउनु भएको छ ।

वहाँले नेपाली कांग्रेसका यसै क्षेत्रबाट निर्वाचित पूर्व संविधानसभा सदस्य नरहरि आचार्यज्यू तथा नेपाली कांग्रेसका संविधानसभा सदस्यहरूसँगको सहकार्यमा संविधान निर्माणको कठिन कार्य सम्पन्न गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु भएको विषय यहाँहरूलाई अवगत नै छ । त्यस्तै, राष्ट्रिय योजना आयोगको सदस्य देखि विभिन्न मन्त्रालयको मन्त्रीको जिम्मेवारीमा रहँदा वहाँले देश तथा नागरिकको हितलाई केन्द्रमा राखी सरकारको नीति निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आउनु भएको छ ।

अपर तामाकोशी परियोजना उहाँ ऊर्जा मन्त्री हुँदा सुरू गरिएको हो । नेपाल भारत बिच ४०० के.भी. प्रसारण लाइनको निर्माण सम्झौता त्यसै बेला भएको हो । जस्को कारण अहिले निर्माण कार्य सम्पन्न भइ विद्युत आपूर्ति गर्न सहज भएको छ । देशको परराष्ट्र मन्त्रीको हैसियतमा दुवै छिमेकी राष्ट्रसँगको सम्बन्ध नेपालको राष्ट्रिय हित केन्द्रीत गर्दै सन्तुलित परराष्ट्र नीति कार्यान्वयनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नु भएको छ । समग्रमा डा. महत जुझारू, निर्भिक तथा देश र जनताको हितमा समर्पित राजनीतिककर्मी हुनुहुन्छ । यसको साथै उहाँमा प्राज्ञिक र व्यवसायिक सन्तुलित समिश्रण छ, जुन सामान्यतया राजनीतिज्ञमा पाउन दुर्लभ छ । त्यसैले, देशको नीति निर्माणमा ठोस योगदान पुऱ्याउँन र क्षेत्र नं. ५ का जनताको विकास र समृद्धिको चाहना पुरा गर्न डा. प्रकाशशरण महतलाई **'रूख'** चिन्हमा आफ्नो अमूल्य मत प्रदान गरी अत्याधिक बहुमतले विजयी गराऔं । **जय नेपाल ॥**

नेपाली कांग्रेस, काठमाडौं क्षेत्र नं. ५ का उम्मेदवारहरू

डा. प्रकाशशरण महत
प्रतिनिधि सभा उम्मेदवार

रमा गुरागाई
प्रदेश सभा 'क' उम्मेदवार

रमेश खड्का
प्रदेश सभा 'ख' उम्मेदवार

नेपाली कांग्रेसको सरकार : लोकतन्त्र, राष्ट्रिय एकता र समृद्धिको आधार

आदरणीय दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरू !

आगामी मंसिर १० र २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा निर्वाचनका लागि नेपाली काँग्रेसले आफ्नो घोषणापत्र मार्फत नेपाली जनतासामु राजनीतिक र आर्थिक विकासको एजेण्डा सार्वजनिक गरिसकेको छ । नेपाली काँग्रेसले निर्वाचन पश्चात उच्च र फराकिलो आर्थिक वृद्धिको महत्वाकांक्षी राष्ट्रिय अभियानको नेतृत्व गर्दै आगामी ५ वर्षभित्र नेपाली अर्थतन्त्रको आकार ५० खर्ब र प्रतिव्यक्ति आय १ लाख ५० हजार भन्दा बढी हुनेगरी अर्थतन्त्रलाई गतिशील बनाउने संकल्प लिएको छ । पार्टीले घोषणापत्र मार्फत नेपाली जनता सामु व्यक्त गरेको राजनीतिक र आर्थिक विकासको प्रतिबद्धताको जगमा टेकेर काठमाडौं जिल्ला क्षेत्र नं. ५ को विशिष्ट अवस्थिति र आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर मतदाता सामु संक्षेपमा केही प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

क्षेत्र नं. ५ का सबै नगरहरूमा आधुनिक, व्यवस्थित र योजनाबद्ध शहरीकरण सहितको विकासका लागि दृढ इच्छाशक्ति र दृष्टीकोण सहितको नेतृत्व आवश्यक छ । हामी यसको विकास अभियानमा स्थानीय निकाय तथा नागरिक समाजको कृयाशील सहभागितामा काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

अधिकार सम्पन्न स्थानीय सरकार र प्रदेश सरकारको संवैधानिक व्यवस्था भएको सन्दर्भमा स्थानीय सरकारको समन्वय एवं सार्थक सहभागितामा प्रदेश र केन्द्र सरकार मार्फत ५ नं. क्षेत्रको विकासका निम्न क्षेत्रमा हाम्रो विशेष ध्यान केन्द्रित रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

- यस क्षेत्रभित्र रहेका नगरहरूलाई व्यवस्थित र सुन्दर शहरहरूको रूपमा विकास गर्न सडक निर्माण, स्तर-उन्नति, खानेपानी, ढल तथा फोहर व्यवस्थापन, सार्वजनिक शौचालय, व्यवस्थित प्रतिक्षालय, पार्किङस्थल र बजारको व्यवस्थित विकासका लागि निरन्तर क्रियाशील रहने छौं ।
- यस क्षेत्रमा रहेका सार्वजनिक र खुला ठाउँहरूलाई संरक्षण गरी उद्यान, जेष्ठ नागरिकका लागि आवश्यक सेवा आश्रम, सांस्कृतिक स्थल, खेल मैदान आदिको निर्माणमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्ने छौं । टोखाको भूतखेललाई व्यवस्थित खेल मैदान र उद्यानको रूपमा विकास गर्ने काममा हाम्रो सार्थक प्रयास रहने छ ।
- क्षेत्र नं. ५ भित्र पर्ने विष्णुमति, सामाखुशी, इच्छुमति (टुकुचा) लगायत खोला-नालाहरूको संरक्षण र सफाई गरी तीनलाई वातावरण मैत्री बनाउन उपलब्ध सबै श्रोत र साधनको परिचालन गर्नेछौं ।
- क्षेत्र नं. ५ मा बसोबास गर्ने समुदायमा उल्लेख्य विविधता छ । विविधतामा एकता त्यसबेला मात्र सम्भव हुन्छ जब त्यस विविधता भित्रका सबै अंगको सन्तुलित तथा न्यायपूर्ण विकास र एकले अर्कोलाई सम-आदर गर्ने परिपाटी समाजमा जीवन्त हुन्छ । त्यसका लागि सिमान्तकृत/सबै राजनीतिक, आर्थिक तथा सामाजिक हिसावले पछाडी परेको व्यक्ति/समुदाय, फरक क्षमता (अपाङ्गता) भएका व्यक्ति/समुदाय, दलित, विभिन्न समुदायका बालबालिका, युवा तथा महिला/लैङ्गिक वर्गका फरक फरक आवश्यकताको यथार्थ एवं तथ्यपरक पहिचान गरी तिनको प्रभावकारी उपाय सहितको दिगो सम्बोधन आवश्यक हुन्छ । हामी यी काम गर्न राज्यका सम्बन्धित सबै संयन्त्रहरूलाई प्रभावकारी रूपमा परिचालन गर्न निरन्तर कृयाशील रहने छौं ।
- क्षेत्र नं. ५ आफैमा कला, संस्कृति र सम्पदाले समृद्ध छ । यस क्षेत्रमा टोखा, हाँडिगाउँ तथा बूढानिलकण्ठ लगायतका विशिष्ट पौराणिक, ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलहरू रहेका छन् । यस क्षेत्रको समृद्धिका लागि यहाँको कला संस्कृतिको जगेर्ना गर्दै मठ-मन्दिर, सत्तल, पाटी-पौवा र पोखरीहरूको दिगो संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । तसर्थ, हामी यहाँको संस्कृति र परम्परालाई संरक्षण गरी जीवन्त राख्न स्थानीय अगुवाहरूको कृयाशील सहभागितामा विशेष कार्यक्रमको विकास र कार्यान्वयन गर्ने व्यवस्था निर्माण गर्ने छौं । साथै, पवित्र बूढानिलकण्ठ, हाँडीगाउँ, सपनतिर्थ, चण्डेश्वरी, चूनदेवी, टुडालदेवी, भाटभटेनी र निलसरस्वती मन्दिर जस्ता यहाँका धरोहरहरूको संरक्षण र विकासका लागि कार्यक्रम ल्याउने छौं ।
- बूढानिलकण्ठको विशिष्ट धार्मिक महत्व छ । यस क्षेत्रमा अवस्थित सबै पौराणिक, ऐतिहासिक एवं धार्मिक स्थलहरूसँग जोड्दै यसको बृहत्तर विकास गरी एक राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय तीर्थस्थलका रूपमा सुपरिचित गराउन विशेष योजना आवश्यक छ । त्यसैले यस क्षेत्रको पवित्रता र ऐतिहासिकताको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्दै यसलाई एक विशिष्ट धार्मिक पर्यटन स्थलका रूपमा सुव्यवस्थित विकास गर्न स्थानीय नागरिकको कृयाशील सहभागितामा योजनाको विकास र कार्यान्वयनमा हामी सदैव कटिवद्ध रहने छौं । साथै, शिवपुरी आरक्षण क्षेत्रमा जिप-राइड सञ्चालन गरी पर्यटन विकासका लागि पहल गर्ने छौं ।
- टोखा नगरको ऐतिहासिक, पौराणिक एवम् सांस्कृतिक धरोहरलाई संरक्षण गर्नका लागि बस्ती बाहिरबाट सडक स्तर उन्नति गरी यातायात संचालन गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।
- शिवपुरी राष्ट्रिय जलाधार निकुञ्जको संरक्षणमा सहयोगी रहँदै सरोकारवालाहरूको हितमा काम गर्नु जरूरी छ । निकुञ्ज आसपासका वस्तीलाई स्थानीय पर्यटन स्थलको रूपमा व्यवस्थित र विकास गर्दै त्यसको प्रतिफल स्थानीय नागरिकको हितमा उपयोग गर्ने व्यवस्था निर्माणका लागि हाम्रो प्रयास रहने छ ।
- बेरोजगार युवालक्षित प्राविधिक शिक्षा, कमजोर आर्थिक अवस्था भएका छात्रछात्रालाई छात्रवृत्ति, सामुदायिक विद्यालयको विकास र जेष्ठ नागरिक, बालबालिका, महिला तथा युवाको हितमा कार्यक्रम निर्माण गरी लागु गर्न सबै तहका सरकारलाई उत्प्रेरित र क्रियाशील गर्ने छौं ।
- क्षेत्र नं. ५ टोखाहुँदै झोरबाट बन्ने सुरूङमार्ग सहितको रसुवा केरूङ राजमार्गले यस क्षेत्रलाई एक सु-सभ्य, सुव्यवस्थित एवं समृद्ध व्यापारिक केन्द्रको रूपमा विकास गर्ने लक्ष्य लिएको छ । यसको निर्माणपछि यस क्षेत्रका जनताले त्यसको पर्याप्त बहुआयामिक लाभ लिन सक्ने वातावरण निर्माण गर्न आवश्यक छ । त्यसका लागि आवश्यक विशिष्ट कार्यक्रम विशेषगरी विकास सूचना-प्रवाह प्रणालीको विकास र कृयाशीलताका लागि जन प्रतिनिधिका रूपमा हामी सधै सक्रिय रहने छौं ।
- काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेडले खाने पानी पुर्‍याउन नसकेको र मेलम्ची आयोजनाले समेत नसमेटेको क्षेत्रमा खानेपानी पुर्‍याउन वैकल्पिक व्यवस्था गर्नेछौं ।
- रानीवन क्षेत्रलाई संरक्षण गरी व्यवस्थित नमुनापार्क निर्माण गरी समुदायको हितमा प्रयोगमा ल्याउने योजना निर्माण र कार्यान्वयन गराउने छौं ।

समग्रमा, काठमाडौं क्षेत्र नं. ५ लाई आधुनिक, व्यवस्थित र सम्पूर्ण शहरबासीको हित-मैत्री शहरको रूपमा विकास गर्न स्थानीय नागरिकमा रहेको सृजनशील उर्जाको मौलिक उपयोगलाई केन्द्रमा राख्दै उपलब्ध नीतिगत र भौतिक स्रोतहरू परिचालन गर्ने काम हाम्रो पहिलो प्राथमिकता रहने छ । र, यहाँहरूको कृयाशील सहभागितामा यस क्षेत्रलाई एक उदाहरणीय शहरको रूपमा विकास गर्न लागि पर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं । जय नेपाल !

नेपाली कांग्रेस, काठमाडौं क्षेत्र नं. ५
चुनाव प्रचार प्रसार समिति

सिनर्जी फाइनान्स लिमिटेड
Synergy Finance Ltd.
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'ग' वर्गको इजाजत पत्र प्राप्त राष्ट्रिय स्तरको वित्तीय संस्था

Financing for Development 19th year celebration

केन्द्रीय कार्यालय
मिलनचोक, बुटवल १०, रुपन्देही
पो.ब.नं. २५, फोन: ०७१-५५१५९०/९१
फ्याक्स: ५५१५९२

कर्पोरेट अफिस
कमलादी, काठमाण्डौ
पो. ब. नं. २१५०७, फोन: ४४४२४६१/६२/६३
फ्याक्स: ४४४२४६०

आकर्षक ब्याज र उचित प्रतिफलका लागि नेपाली जनताले मन पराएको फाइनान्स

सर्वसाधारण जनताको सेवामा नेपाल खाद्य संस्थान

संस्थानको स्थापना : देशको भूबनौटका कारणबाट देखिएको असमान खाद्यान्न उत्पादनले गर्दा माग र वितरणमा देखिएको असहजता र ठूलो अन्तरलाई व्यवस्थित गरी सर्वसाधारण जनताको खाद्यान्न माथिको पहुँच र अधिकारलाई प्रत्याभूत गर्दै खाद्यान्न मागलाई परिपूर्ति गर्न नेपाल सरकारको पूर्ण स्वामित्वमा संस्थान ऐन २०२१ अन्तरगत स्थापित यो संस्थान आपूर्ति मन्त्रालय अन्तर्गत सरकारद्वारा गठित संचालक समितिको रेखदेख तथा नियन्त्रणमा संचालित छ ।

नेपाल खाद्य संस्थान
प्रधान कार्यालय : काठमाडौं ।

समालोचना - **सीता सुवेदी पन्थी**

छायादत्त न्यौपानेका बाल कविताहरूको नीतिपरक अध्ययन

[गताङ्क (पूर्णाङ्क ८३) बाट क्रमशः]

१०.धर्ती मुस्कुराउँछ किशोर कविता सङ्ग्रहको अध्ययन

परिचय : धर्ती मुस्कुराउँछ २०७०मा स्वदेश प्रकाशनद्वारा प्रकाशित किशोर कविता सङ्ग्रह हो । यसमा विभिन्न विषयवस्तुका त्रिचालिसवटा कविताहरू समावेस छन् ।

१०.१ . साधना

लय :साधना यस सङ्ग्रहको पहिलो कविता हो । जम्मा पाँच श्लोक रहेको यो कविता लोकलयमा रचित छ । प्रत्येक हरफको अन्त्यमा मुस्कुराउँछ क्रियापद प्रयोग गरिएको छ । चौथो हरफको पुनरावृत्ति भएको छ ।

विषयवस्तु : यस कवितामा मान्छे, दीप, गीत, देश, शब्द, डाँफे, मौरी, मेघ, ओठ, जून, मन, घर, गाउँ, दिन, माटो मुस्कुराउने कुरा गरिएको छ । यी कुराहरू मुस्कुराउनका लागि उपयुक्त आधार समेत प्रस्तुत गरिएको छ । जस्तै : स्वच्छ नीलो आकाशमा जून मुस्कुराउँछ, तन स्वस्थ रह्यो भने मन मुस्कुराउँछ । कवितामा प्राकृतिक सुन्दर छटा, स्वच्छ वातावरण, स्वस्थ जीवनशैली, निरन्तर साधनाको महत्त्वलाई उजागर गरिएको छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त मानवीय गुणले युक्त भएमा मान्छे, मान्छे बन्छ र देश मुस्कुराउने प्रसङ्ग अत्यन्तै मन छुने गरी समेटिएको छ ।

नीति चेतना : मिहिनेत, कला साधना तथा सकारात्मक सोचको परिणाम नै संसार मुस्कुराउनु हो भन्ने भाव व्यक्त भएको यो कविता नीति चेतनाका दृष्टिले पनि सशक्त छ । वास्तवमा मान्छे बन्नका लागि आवश्यक पर्ने मानवीय गुणहरूबाट मात्र मान्छे असल बन्छ । मान्छे असल भए देश मुस्कुराउने प्रसङ्गमा जोडदिइएको छ । आदर्श समाज निर्माणमा मान्छेको भूमिका प्रष्ट्याइएको यो कविता उत्कृष्ट रहेको छ । वाह्य प्रकृति तथा मानवीय प्रकृतिले संसार मुस्कुराउँछ भन्ने समग्र भाव बोकेको यो कविता रोचक तथा मर्मस्पर्शी छ ।

१०.२. किसान

लय : किसान यस सङ्ग्रहको दोस्रो कविता हो । चार श्लोकी यो कविता लोकलयमा रचित छ । यस कवितामा पहिलो श्लोकमा दुई हरफ रहेका छन् भने अन्य तीन श्लोकमा चारचार हरफ छन् ।

विषयवस्तु : किसानको महिमा र कार्यशैलीको वर्णन गरिएको यस कवितामा समय तथा कर्मको महत्त्व दर्साइएको छ। परिश्रम, लगाव, सरसहयोग, विवेकी र सिर्जनशील भई समयको गति पछ्याउने किसानहरूलाई कर्मयोगी भनेर चर्चा गरिएको छ । जीवनमा सबैभन्दा ठुलो कर्म नै हो, त्यसैले मानवीय मर्म बुझी कर्म गर्नुपर्ने आग्रह कविताले गरेको छ । समभाव राखी कर्म गर्ने मानिस नै ठुलो हो भन्ने जनाउ दिइएको छ ।

नीति चेतना : सहयोगी कर्म, प्रविधिको प्रयोग, समयसापेक्ष अघि बढ्ने सोच, श्रमको महत्त्व, विवेकशीलता जस्ता पक्षहरू समेटिएको यो कविताले किसानका माध्यमबाट सिर्जनशील, कर्मशील तथा समभावयुक्त मानव निर्माणको अपेक्षा राखेको छ । श्रमको महिमा गानले कवितालाई नीति चेतनाका दृष्टिले समेत उत्कृष्ट ठहऱ्याएको छ ।

१०.३. गुराँस

लय : गुराँस यस सङ्ग्रहको तेस्रो कविता हो । पाँच श्लोकमा संरचित यस कवितामा चार हरफे चार र अन्तिममा दुई हरफे एक गरी जम्मा अठार रहेका छन् । कविता लोकलयमा रचिएको छ ।

विषयवस्तु : यो नेपाल प्राकृतिक, भौगोलिक सम्पदा, पशुपंक्षी, श्रमसीपयुक्तपुर्खा जनक, सीता, बद्धजस्ता व्यक्तित्व वाङ्मय, कला, संस्कृति, बाजागाजाको महिमा गायन गरिएको कविता हो । यसमा नेपालका विभिन्न सम्पदाहरूले विश्वलाई हँसाउने कुरा उल्लेख गरिएको छ । विविधतामा एकता भएको सुन्दर राष्ट्रका यी मौलिक सम्पदाहरूको सुन्दर संयोजनले संसारमै मानवताको सार फिँजाउन सफल रहेको कुरा बडो रोचक ढङ्गले प्रस्तुत गरिएको छ ।

नीति चेतना : राष्ट्रप्रेम, प्रकृतिप्रेम, कलासंस्कृतिको महिमागायन, सहयोगी भावना सम्पन्न पुर्खाहरूप्रतिको सम्मानले कविता नीति चेतना सम्प्रेषणमा सशक्त लाग्छ । मानवता तथा मित्रभावले संसार सुन्दर हुने कुरा गरिएको यस कविताले विश्वबन्धुत्वको भावना समेत उर्जागर गरेको छ ।

१०.४. पौरख

लय : पौरख यस सङ्ग्रहको चौथो कविता हो । यसमा दुई दुई हरफे नौ श्लोक छन् । कविता लोकलयमा रचित छ ।

विषयवस्तु : यस कवितामा ऐतिहासिक, सामाजिक, धार्मिक तथा राजनैतिक क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका हामी नेपालीका पुर्खाहरूको चर्चा गरिएको छ । पुर्खाको योगदानबाट प्राप्त यो राष्ट्र उनीहरूकै नासो भएको र यसको जगेर्ना गर्नु नेपालीको कर्तव्य भएको कुरा अभिव्यक्त छ । चेतनाको बिउ रोपेर ज्यानको बाजी थापी प्रगतिपथमा डोऱ्याउने पुर्खाहरू सदा सम्माननीय रहेको कुरा उल्लेख गरिएको छ । यो कविता राष्ट्रवादी भावनाले ओतप्रोत छ ।

नीति चेतना : राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय विभूतिको महिमा गायन गरिएको यस कविताले मौलिक पहिचान कायम राख्न पूर्वजको सम्मान गर्दै सिर्जनामा लाग्न सल्लाह दिएको छ । सत्मार्ग पछ्याउन मार्गनिर्देश गरेको यो कविता नीति सचेत रचना हो भन्ने पर्याप्त आधार रहेको पुष्टि हुन्छ ।

१०.५. मझेरी

लय : मझेरी यस सङ्ग्रहको पाँचौँ कविता हो । छ श्लोकमा रचित यो कविता लोकलयमा छ ।

विषयवस्तु : नेपाली भूगोल, प्रकृति, जाति, कर्मशीलता, संस्कृति आदिले नेपाललाई राम्रो बनाएको कुराको वर्णन कवितामा गरिएको छ । म नभई हामी भन्ने भावना लिई, स्वच्छ कर्मशील भई अघि बढ्नेनेपाली संस्कृति नै राम्रो छ भन्दै श्रमको महत्त्व बुझेर रोजगारीका ढोकाहरू खोले अझ राम्रो हुने कुरा कवितामा व्यक्त भएको छ । यस कवितामा सुन्दर प्रकृतिको चित्रणसित राष्ट्रप्रेम सशक्त बनेर आएको छ ।

नीति चेतना : सत्यप्रतिको निष्ठा, कर्मशीलता, राष्ट्रप्रेम, संस्कृतिप्रतिको मोह, जातीय एकताभाव जस्ता महत्त्वपूर्ण भाव अभिव्यक्ति आएको हुँदा नीति चेतनाका दृष्टिले पनि कविता उच्च छ । मानव जीवनलाई सुन्दर तथा आदर्शमय बनाउन सम्पूर्ण मानव समाजलाई घचघच्याएको पाइन्छ ।

१०.६. किताव

लय : किताब यस सङ्ग्रहको छैठौँ कविता हो । लोकलयमा रचित यस कवितामा चारचार हरफका सात श्लोक छन् ।

विषयवस्तु : यो कविता किताबको महिमा गायनमा केन्द्रित छ । सुन्दर तरिकाले किताबले दिने ज्ञान र सिकाउने सीपको वर्णन गरिएको छ । किताबले विवेकी बनाई अज्ञानको पर्दा हटाएर मानिसलाई धीर, योग्य, सज्जन भई कर्मक्षेत्रमा समर्पित हुन आग्रह गरेको छ । सार्थक जीवन यापनका लागि सक्षम बनाउने कुरा कवितामा गरिएको छ । त्यसैगरी राम्रा किताबहरूले मानिसका कीर्तिलाई चिनाउने, दुःख मेटाउने, मर्म बुझाउने, धर्ती सजाउने तथा संसार विचरण गर्न सक्ने बनाउँछन् भनिएको छ ।

नीति चेतना : राम्रा किताबप्रति आकर्षणभाव पैदा गर्दै पठन संस्कृतिको विकास गर्न समेत उत्प्रेरित गर्ने यस कविताले किताबका माध्यमबाट असल जीवन यापनका तौरतरिका सिकाई बालकलाई आदर्श नागरिक बन्न प्रेरित गरेको छ । यो कविता राम्रो व्यवहार सिकाउने किताबको विशेषता वर्णन गरी जीवन जिउने कला सिकाउनेतर्फ केन्द्रित रहेकाले नीति चेतनाका

दृष्टिले पनि उत्कृष्ठ मान्न सकिन्छ । यस कवितामा पुस्तकहरूको अध्ययनबाट विभिन्न क्षेत्रको ज्ञान हासिल गरी समाजका अँध्यारा पक्षहरू हटाई समाजको सकारात्मक रूपान्तरणको अभीष्ट समेत रहेको पाइन्छ ।

१०.७. पोखरा

लय : पोखरा यस सङ्ग्रहको सातौँ कविता हो । लोकलयमा रचित यस कवितामा छ श्लोक रहेका छन् ।

विषयवस्तु : यो कविता पोखराको प्राकृतिक सुन्दरताको वर्णनमा केन्द्रित छ । कवितामा धौलागिरि, अन्नपूर्ण, मनास्लु, माछापुच्छ्रे, फेवाताल, सेती नदीका अनुपम दृश्यहरूले पर्यटकहरूलाई आकर्षक गर्ने कुरा गरिएको छ । साथै यहाँका मठमन्दिर, कला, संस्कृति आदिको अवलोकन गरी रसास्वादन गर्न पर्यटकलाई पोखराले निम्तो पठाउने चर्चा छ । स्वर्गसमान पोखराको सौन्दर्यको चर्चामा सशक्त प्रेमभाव प्रदर्शन भएको देखिन्छ ।

नीति चेतना : प्राकृतिक, सांस्कृतिक तथा भौगोलिक, धार्मिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण रहेको पोखराको वर्णनले हाम्रा लोककला, संस्कृतिको जगेर्नातर्फ सचेत गराएको छ । धर्म संस्कृतिप्रति आकर्षक थप्दै उद्योगप्रतिको उत्प्रेरणाले सम्पूर्ण प्राणी जगतप्रति स्नेहभाव समेटिएको यो कविता नीति सचेत छ भन्न सकिन्छ ।

१०.८. लेखनी

लय :लेखनी यस सङ्ग्रहको आठौँ कविता हो । आठ श्लोकी यस कवितामा शास्त्रीय अनुष्टुप छन्द र लोकलयको मिश्रित प्रयोग पाइन्छ ।

विषयवस्तु : यो कविता कलमको वर्णनमा केन्द्रित छ । कलमले ज्ञान सीप सिकाउने, शिक्षाको दीपबाली पौरखी बनाउने, हिंसाबाट बचाउने, प्रगतिमा जुटाउने, उज्यालो ज्योति छर्ने, चन्द्रसूर्य छुवाउने, नौलो बल बढाउने, देशलाई हँसाउने काम गर्ने हुँदा भरपर्दो साथीको रूपमा चिनाइएको छ । कलमलाई शान्तिको प्रतीक, न्यायको ऐना, उद्योगीको मित्र मानिएको छ । प्रगतिपथमा लम्की भविष्य निर्माणका लागि ज्ञानको बीउ छर्ने काम कलमले गर्दछ र यसकै सहारामा भाग्य आफै लेख्नुपर्ने कुरामा जोडदिइएको छ । कलमलाई भाग्य निर्माणको साधनको रूपमा लिइएको छ ।

नीति चेतना : साहसी चेतना छर्दै कर्मशील बन्न प्रेरित गर्ने कलमको वर्णनका क्रममा भाग्य आफै लेख भन्दै व्यक्तिको भविष्य आफ्नै हातमा रहने, कर्म अनुसारको फल प्राप्त हुने भाव कवितामा अन्तर्निहित छ । त्यसैले यो कविता अन्धविश्वासयुक्त संस्कारको अन्त्य गर्दै कलमको सहाराले सक्षम आदर्श नागरिक निर्माणमा लाग्न उत्प्रेरित समेत गरेकोले नीति चेतनायुक्त छ भन्न सकिन्छ ।

१०.९. सिकारी

लय : 'सकारी यस सङ्ग्रहको नवौँ कविता हो । जम्मा चौध हरफ रहेको यो कविता लोकलयमा रचित छ ।

विषयवस्तु : नेपाली प्रकृति, भूगोल, वनस्पति, पशुपन्छीले नेपाल राष्ट्रलाई राम्रो पारेकोले यस्ता सम्पदाको संरक्षणमा जोडदिएको यस कविताले सिकारीले आफ्नो व्यवहार सुधार्नुपर्ने सन्देश दिएको छ । सुन्दर प्राकृतिक छटाहरूसँग हाँस्न पाउनु स्वस्थ जीवनको रहस्य भएको कुरा पनि बताइएको छ ।

नीति चेतना : यस कवितामा प्राणीको बाँच्न पाउने अधिकारको संरक्षणतर्फ अप्रत्यक्ष सङ्केत गर्दै सिकारीलाई आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गरी मीत लगाउन आग्रह छ । साथै प्राकृतिक सम्पदाहरू प्राकृतिकरुपमै रहेको राम्रो हुने तर्क दिइएको छ । यसबाट मानव जीवनमा सकारात्मक टेवा मिल्ने भएकोले प्रकृतिको संरक्षण गर्दै स्वस्थ जीवन यापनमा जोड दिइएको हुँदा नीति चेतनाका दृष्टिले समेत कविता उल्लेख्य छ भन्न सकिन्छ ।

१०.१०. पौरखी

लय : पौरखी यस सङ्ग्रहको दसौँ कविता हो । चारचार हरफे सात श्लोक रहेको यो कविता लोकलयमा रचित छ ।

विषयवस्तु : यस कवितामा हातका विशेषताहरू बताउँदै हातलाई राम्रा राम्रा काममा लगाऊँ भन्ने इच्छा भाव प्रकट गरिएको छ । हात कलिला, नरम, पौरखी, उपकारी, सक्रिय, सिपालु, परिश्रमी, आँटिला, इमानदार, जिम्मेवार, कलम लिने, दरिला, पोसिला, जोसिला, क्रियाशील, बलिया, गतिशील, मिलेका, सिर्जनशील, कर्मयोगी, जाँगरिला, स्वाभिमानी, फुर्तिला, मायालु, कर्मठ, मिलनसार भएको कुरा व्यक्त गरिएको छ । यस्ता हातले माया गाँस्न, सीप साट्न, जाँगर भर्न, धर्म साँच्न, सागर नाप्न, भाग्य लेख्न, धन कमाउन, विश्व बचाउन, चित्र लेख्न, बाटो खन्न, न्याय गर्न, रोग हटाउन, साहस जुटाउन, उब्जा बढाउन, बाली गोड्न, होस पुऱ्याउन, बीउ रोप्न, मीत लाउन, साथ जुटाउन, पहाड उठाउन, फूल फुलाउन, अन्न फलाउन, गौरव खोज्न तथा पौरख रोज्न आग्रह गरिएको छ । समग्र नेपाली जातिको प्रतिनिधित्व गर्ने काम कवितामा हातले गरेको छ ।

नीति चेतना : स्वाभिमानी नेपालीका विशेषता झल्काउने हातको वर्णन कवितामा मार्मिक ढङ्गले गरिएको छ । श्रमशील, सिर्जनशील, उपकारी, पौरखी बन्दै आदर्श समाज निर्माणको लागि आवश्यक गुणहरूयुक्त नागरिक बन्नका लागि उत्प्रेरित गर्ने यो कवितामा भरपूर नीति चेतना पाइन्छ । सभ्य समाजको लागि चाहिने इमानदार नागरिकका गुणहरूको विशेषता कविताभरि छन् । अतः यो कविता नीति चेतनाका दृष्टिले उत्कृष्ट छ । ◆◆

नेपाल सरकार

श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय

सामाजिक सुरक्षा कोष

बबरमहल, काठमाडौं

(फोन : ४२५६१४४, web: www.ssf.gov.np, email: info@ssf.gov.np)

सामाजिक सुरक्षा कोष - एक जानकारी : नेपालको संविधानले प्रत्येक नागरिकलाई सामाजिक सुरक्षाको हक हुने कुराको सुनिश्चिता गरेको छ । "सामाजिक सुरक्षा जीवनको साहारा" भन्ने अवधारण अनुरूप लक्षित कार्यक्रम मार्फत वि.सं. २०५१ सालबाट राज्यले सामाजिक सहायताका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । सामाजिक सहायताका कार्यक्रमहरू विभिन्न १ दर्जन भन्दा बढी निकायबाट संचालन भएका छन् । योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षाका लागि पनि सञ्चय कोष, कल्याणकारी कोष तथा सामाजिक सुरक्षा कोष लगायतका निकायहरू स्थापना गरिएको अवस्था छ ।

आर्थिक तथा सामाजिक रूपमा जोखिममा रहेका नागरिकहरूको मर्यादाको रक्षाको लागि सामाजिक सुरक्षाको अवधारणा विकसित भएको हो । सामाजिक सुरक्षा अर्न्तगतको सहायता कार्यक्रमले बेरोजगारी, आयआर्जनको कमि वृद्धावस्था वा द्वन्द्वका कारण जीवन निर्वाहमा कठिनाइ परेको अवस्थामा सहयोग प्रदान गर्ने कार्यलाई जनाउछ ।

हाल सरकारबाट प्रदान गरिदै आएका वृद्धा भत्ता, एकल महिला भत्ता, विदुवा भत्ता वितरण जस्ता कार्य सामाजिक सहायताका कार्यक्रमहरू हुन भने सञ्चय कोष तथा कल्याणकारी कोषबाट प्रदान गरिने सेवाहरू योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रम हुन् ।

सामाजिक सुरक्षा कोषले सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी एकिकृत कानूनको मस्यौदा तयारी गरी श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय मार्फत व्यवस्थापिक संसदमा पेश भएको अवस्था छ ।

उक्त कानुन पारित भएपछि सामाजिक सुरक्षा कोषले सामाजिक सुरक्षाका बीमा योजनाहरू क्रमस लागू गर्ने र क्रमशः अन्य कार्यक्रमहरू एकीकृत गर्दै लगि सबै नागरिकलाई सामाजिक सुरक्षा सञ्जालमा आवद्ध गरी सर्वव्यापी सामाजिक सुरक्षा सञ्जालको स्थापना गर्ने लक्ष्यमा अगाडि बढिरहेको छ ।

यस कोष सामाजिक सुरक्षाको कार्यक्रम तयारीको चरणमा रहेको र यस कार्यमा सरकारी गैरसरकारी निकाय, निजी क्षेत्र, नागरिक समाजबाट सहयोग आशा गरिएको छ । धन्यवाद ।

बंगलादेशका प्रमुख सूचना आयुक्त चन्द्रागिरिमा

बंगलादेशका प्रमुख सूचना आयुक्त प्राध्यापक एमडी गुलाम रहमानले चन्द्रागिरि केबलकारको अनौपचारिक भ्रमण गर्नुभएको छ । अनौपचारिक भ्रमणमा आउनुभएका आयुक्तसहितको प्रतिनिधि मण्डललाई चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडका महाप्रवन्धक अभिषेक विक्रम शाहले स्वागत गर्दै परियोजनाको स्थलगत भ्रमण गराउनुभएको थियो । चन्द्रागिरिमा राखिएको आगन्तुक पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्दै आयुक्त रहमानले चन्द्रागिरि पर्वत आउँदा आफुलाई भित्रैदेखि खुशी मिलेको कुरा उल्लेख गर्नुभएको छ ।

मन्दिर सहितको उच्च चन्द्रागिरि पर्वत अत्यन्तै मनमोहक रहेको भन्दै आयुक्त रहमानले छुट्टी मनाउनेहरूका लागि नेपाल उपयुक्त स्थान भएको बताउनुभयो । भ्रमणमा नेपाली समकक्षी राष्ट्रिय सूचना आयोगका प्रमुख आयुक्त कृष्णहरि बाँस्कोटा सहभागी हुनुहुन्थ्यो । ऐतिहासिक, साँस्कृतिक तथा प्राकृतिक महत्व बोकेको चन्द्रागिरि डाँडामा चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडले भालेश्वर महादेव मन्दिर, सत्तल, भ्यू टावर, चिल्ड्रेन पार्क र सेमिनार हल लगायतका पूर्वाधार निर्माण गरेर चन्द्रागिरि डाँडालाई एकीकृत पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा विकास गरिरहेको छ ।

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

हाम्रा अनन्य मित्र, **ग्लोबल आइएमई बैंक**का कामु सीईओ तथा एक सफल बैंकर **श्री जनक शर्मा पौड्यालज्यू** ग्लोबल आइएमई बैंकको **प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ)** मा नियुक्त हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै उहाँको कार्यसफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अग्निचक्र मासिक परिवार

 उद्धवप्रसाद भट्टराई (चैतन्यदीप)

सर्वोत्कृष्ट जीवनको लागि लक्ष्मी साधना

वास्तवमा हिन्दु संस्कृति अभावबाट भावतिर, अपूर्णबाट पूर्णतातिर र निचताबाट उच्चतातिर लैजाने महान् दर्शन हो । जुन दर्शनले दैनिक जीवन सफल पार्न पाँञ्चायन देवता गणेश, शिव, विष्णु, सूर्य र देवीको पूजा गरेपछि मात्र खानपिन, कर्म र मानिससँग भेटघाट गर्नु भनेको छ । पाँञ्चायन देवतामा पृथ्वी देवीकी स्थूलरूप हुन, जल शिव स्वरूप छ, तेज सूर्य हुन्, वायु विष्णुको स्थूलरूप हो भने आकाश गणेश हुन् । त्यही स्थूल पाँच तत्वले जीवन निर्माण भएको छ । मानव जीवन भित्र त्यही पाँच तत्वमा गड्वड् आयो भने रोग देखिन्छ । यसैले जुन तत्वहरूको समिश्रणले जीवन चलिरहेछ त्यही तत्वको स्थूल वा सूक्ष्मरूपलाई सम्फेर पूजा गर्न प्रेरित गर्नु धर्मको विज्ञान सम्मत् मान्यता देखिन्छ । आश्चर्य मान्नुपर्छ बाह्य संसार पनि पाँच तत्वद्वारा निर्मित छ । हाम्रो संस्कृतिको महान् चाड तिहार पनि पाँचदिन मनाइन्छ । जुन यमपञ्चकको नामले प्रख्यात छ । सरस्वती पूजा पनि बसन्तपञ्चमीमा गरिन्छ । यसरी भौतिक तथा आध्यात्मिक उपलब्धिलाई सहज रूपले पूरा गराउनेतर्फ हिन्दु संस्कृति सदा जागरूक देखिन्छ । यसैले हिन्दु वैदिक सनातनधर्म र संस्कृति मानव जीवनलाई उत्कृष्ट बनाउने सहज विधि मान्नु पर्दछ ।

हरेक जीवन न्यूनता, अभाव, दुःख र पीडाबाट माथि उठ्न चाहन्छ अर्थात् सर्वोत्कृष्ट बन्न चाहन्छ । वैदिक संस्कृतिको विशेषता मानव चरित्रको निर्माण गरी जीवनलाई चारूता र चिन्तनमा अभिप्रेरित गर्दै लग्नु हो । जसबाट मानवले आफ्नो जीवनलाई पूर्णता र उच्चता तिर लैजान सकोस् । वैदिक साधना, उपासना र ब्रतको पद्धति एवं विधिले जीवनलाई माथि उठाउने नै कोशिस गरिरहेको हुन्छ । यसैले प्राचीन समयदेखि गरिबी, अभाव, क्लेश र दुःखबाट मुक्त हुनका लागि लक्ष्मी साधनालाई उच्च महत्व दिइएको छ । सत्य युगमा धन, ऐश्वर्य र सम्पत्तिको देवता कुबेरलाई मानिँदै आएको थियो । कुबेर उत्तर दिशाका अधिपति हुन् । प्राचीनकालमा ब्रह्माले सम्पत्तिको रक्षक देवताको रूपमा कुबेरलाई मनोनयन गरेका थिए । केही कालपछि देवता र दानव बीच समुद्र मन्थन भयो । समुद्रमन्थन बाट अनेक गुणले युक्त सुन, हिरा, रत्न, जुहारत आदि अनेक ऐश्वर्य युक्त सम्पत्तिले युक्त घडा हातमा लिएकी लक्ष्मी प्रकट भईन । त्यसपछि धन सम्पक्ति दाता कुबेरलाई छोडेर लक्ष्मीलाईपुजागर्न थालेका हुन् । जसरी भगवान्को अवतार क्रममा पनि एक पछि अर्को अवतारको महत्व कम हुँदै गएको पाउँछौं । लक्ष्मीलाईकमला, रमा, विष्णुप्रीय आदि नामले पुकारिन्छ ।

समुद्र मन्थनबाट लक्ष्मीको साथसाथै कामधेनु, गाई उच्चैश्रवा घोडा, हात्ती, कौस्तुभमणि, कल्पवृक्ष, अमृत, कालकुट विष आदि निस्केका थिए । त्यत्तिवेला उत्पत्ति भएका मध्ये लक्ष्मीको सौम्यरूप, स्वभाव, सुन्दरता र दिव्यताले सबैको ध्यान आकर्षण गर्न पुग्यो । केही कुरा देवता र दानवले बाँडे । तर लक्ष्मीलाई पनि भाग लगाउन खोज्दा उनले मानिनन् र विष्णुलाई वरमाला लगाई दिइन । लक्ष्मीका अनेक नाम छन् । जसमा महालक्ष्मी, राजलक्ष्मी, गजलक्ष्मी, वैभवलक्ष्मी, धनलक्ष्मी, जयलक्ष्मी, जेष्ठा लक्ष्मी र ऐश्वर्य लक्ष्मी गरी आठ मुख्य हुन् । जसलाई जस्तो किसिमको लक्ष्मी आवश्यक हुन्छ त्यही अनुरूप साधना र प्रार्थना गर्ने वैदिकविधि छ । लक्ष्मीको स्वरूपमा कतै अष्टभुजाको उल्लेख छ भने चण्डीमा चतुर्भुजा महालक्ष्मीलाई नै प्रमुख मानिन्छ । चतुर्भुजा महालक्ष्मी पद्मासनमा बसेर हातमा कमलको फूल, अमृतघट, वरद वा अभयमुद्रा, चक्र वा शंख देखाउने गरेको पाइन्छ ।

सुन जस्तै पहेँलो वर्ण भएकोले लक्ष्मीलाई पहेँलो रँग मनपर्छ । लक्ष्मीको स्थूल रूप रूपैंया, पैसा, सुन, हिरा र रत्न हो । यसैले स्थुल सम्पत्तिलाई पनि लक्ष्मी मानिन्छ । लक्ष्मीलाई सुन र हिराको मुकुट पहिरिएको दिव्य माला लगाइएको सुन्दर मूर्ति वा चित्रमा देखाउने गरेको पाइन्छ । कतै(कतै लक्ष्मीको हातमा पात्र, कौमदकीगदा, विल्भफल, खेटक र चमर लिएको छ भने हात्तीले घडाबाट जल सेचन गरिरहेको प्रस्तर मूर्ति वा तस्बीरहरू पनि भेटिन्छ । प्राचीन, लिच्छवी र मल्लकालमा बनेका मन्दिरहरूमा विष्णुसँगै दायाँ र वाँया गरूड र लक्ष्मीका मूर्तिहरू प्रशस्त भेटिएका छन् । संक्षेपमा भन्नुपर्दा धनको प्रतिक स्वरूप लक्ष्मीको पुजा गर्दा कस्तो चित्र वा मूर्ति उपयुक्त हुन्छ भन्ने साधकको इच्छा र चाहनामा निर्भर गर्दछ । वास्तवमा समुद्र मन्थनबाट निस्किएकी लक्ष्मी भने अन्नपूर्ण देवी भएकोले उनको मूर्तिमाकलश, धान, रत्न, चमर लिएकी हुन्छिन् । लक्ष्मीलाई वसुन्धरा देवी पनि भनिन्छ । तन्त्रशास्त्रमा लक्ष्मीको साधना, पूजा र उपासनालाई दुःख निवारणको उपाय भनेको छ । लक्ष्मीलाई जुनसुकै समयमा आराधना गर्न सकिन्छ । तर उचित समय, योग एवं शुभ तिथिमा गरिएको उपासना फलमा भने निकै फरक पाइन्छ ।

भाद्रशुक्ल पक्षको अष्टमीदेखि आश्विनकृष्ण अष्टमीसम्म पन्ध्र दिन महालक्ष्मीको व्रत गरिन्छ । त्यस्तै तिहार वा दिपावलीमा पनि लक्ष्मीपुजा, अर्जना र आराधना गरिँदै आएको छ । ति दिनहरूलाई लक्ष्मीप्रीय योगको समय मानिन्छ । धन, सम्पत्ति र जमीन जेथाको अधिष्ठात्रिको रूपमा कसैले राजलक्ष्मीको साधना गर्दछन् भने कसैले वैभव लक्ष्मीको साधना गर्दछन् । धनसँग सम्वन्धित दैवीशक्ति भएको हुँदा लक्ष्मीको उपासना र पुजा हिन्दु, बौद्ध, जैन तथा गैह्र हिन्दुले पनि अति श्रद्धाका साथ उपासना गर्ने गरेको पाइन्छ । किनकी लक्ष्मी मानव जीवनको लागि सूक्ष्म र स्थल रूपमा अपरिहार्य दैवीशक्ति अर्थात् तत्व हो ।

मानिसको जीवन यसैपनि दुःख, अभाव, क्लेश, पीडा, गरिबी, न्यूनताले भरिएको हुन्छ । त्यसकारण पनि लक्ष्मीको पूजा, आराधना र उपासना गर्न अति जरूरी हुन्छ । जहाँश्रद्धा, विश्वास र प्रेम भाव हुन्छ त्यहाँ लक्ष्मी अनेक रूपधारण गरी प्रकट हुन्छिन् भनिएको छ । जहाँ गरिबी, अभाव, पीडा, न्यूनता तथा झगडा हुन्छ त्यहाँ लक्ष्मी बस्तिनन् । किनकी लक्ष्मी जहाँ शान्ति, आनन्द, प्रेम, इन्द्रिय संयम छ त्यहाँ बस्दछिन् । हिन्दुहरूले गाईलाई पनि लक्ष्मी मानेर पूजा गर्दछन् । किनभने गाईले दुःध दिन्छ । दुःधबाट दही र धिउ बन्दछ । दही र धिउ खाने मानिस स्वस्थ हुने भयो । स्वस्थ मनुष्यले अनेक श्रम गर्न सक्छ । श्रमबाट धन, सम्पत्ति वा पैसा स्वतः कमाउन सक्छ । त्यस्तै गोबर र मूत्रबाट औषधि बनाउन सकिन्छ भने मल हालेर अन्नवालीको उत्पादन बृद्धि गर्न सकिन्छ । यसबाट पनि धन र पैसा आर्जन हुन्छ । मल निर्माण गरेर अरूलाई वेच्न सकिन्छ । अन्नको मात्रा बढ्नाले धनपनि स्वतः बढ्ने नै भयो । त्यस्तै गाईकोदुःध, घिउ र दही विक्री गर्नाले पैसा आर्जन हुने भयो । त्यसैले गाईलाई लक्ष्मी भनियो । प्राचीनकालदेखि गाईलाई माता भन्नुको अर्थ पनि गाईको दुःध खाएर हुर्किएको हुनाले भनेको हो । कूल मिलाएर भन्नु पर्दा लक्ष्मीको अर्थ दुःख, पीडा र अभावबाट मुक्त हुनु हो । ◆◆

विश्लेषण – जयन्ती ओझा

मूलतः सत्ता राजनीतिमाथि केन्द्रित जङ्गबहादुर उपन्यासको विश्लेषण

'जङ्गबहादुर'श्रीकृष्ण श्रेष्ठको वि. सं. २०५२ सालमा प्रकाशित उपन्यास हो । यसलाई नेपाली ऐतिहासिक उपन्यास लेखनमा सशक्त पाइला मान्न सकिन्छ । जङ्गबहादुरको उदयदेखि मृत्युसम्मको घटनालाई समावेश पूर्वस्मृति शैलीमा उपन्यासको निर्माण भएको छ । जङ्गबहादुरका कान्छा भाइ धीरशमशेर आफ्ना दाजु जङ्गबहादुरको मृत्युमा मर्माहत भएपछि उनी दाजुको जीवनसँग सम्बन्धित घटनाहरूको पूर्वस्मरणमा फर्कन्छन् । यिनै पूर्वस्मृतिमा आएका घटनाहरु नै उपन्यासको कथानककारूपमा आएका छन् । ऐतिहासिक उपन्यास लेखनको पछिल्लो चरणको सफल उपन्यासको रूपमा लिन सकिने उक्त उपन्यासको कथावस्तुअनुसार पत्थरघट्टामा शिकार खेल्न गएका जङ्गबहादुरको त्यहीँ मृत्यु भएपछि चिता सजिँदै हुनु, दाजुको मृत्युबाट मर्माहत भएका उनका कान्छा भाइ धीरशमशेर पूर्वस्मृतिमा डुब्नु, पूर्वस्मृतिअनुसार धेरै वर्षअगाडि मृत्युदण्ड पाएका जङ्गबहादुरका काकाका छोरा देवीबहादुरको पनि चिता सजिँदै हुनु, त्यसबेला नेपालको प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुरका मामा माथवरसिंह भएकाले जङ्गबहादुरले देवीबहादुरलाई मृत्युदण्डबाट बचाउन आग्रह गर्नु, तर माथवरले "महारानीले अहिले तँलाई मार भन्ने आदेश भए, मैले तँलाई मार्नैपर्छ र यदि मलाई नै मार भन्ने आदेश भए, तैँले मलाई मार्नै पर्छ, बुझिस् ... ?"(रेग्मी, २०५४ पृ.६९)भन्नु ।

जङ्गबहादुरले दाजुको मरणको बदला लिने अठोट गर्नु, यसअघि भीमसेन थापाको अन्त्यपछि जङ्गबहादुरका पिता बालनरसिंहको जागिर खोसिएकाले जङ्गबहादुरले पनि निकै दुःख पाउनु, पछि सुरेन्द्रको अङ्गरक्षक बन्नु र दिनप्रतिदिन शक्तिशाली हुँदै गरेकी कान्छी महारानी लक्ष्मीदेवीको प्रियपात्र गगनसिंहको चाकडीमा पुग्नु, दरबारकी सुसारे पुतलीसँग जङ्गबहादुर आकर्षित हुँदै जानु, यता आफ्नो छोरा रणेन्द्रलाई राज्यको उत्तराधिकारी बनाउने कान्छी महारानीको चाहना तत्कालीन प्रधानमन्त्री फत्यजङ्गबाट पूरा नहुने भएपछि जङ्गबहादुरको सहयोगमा भारतमा रहेका माथवरसिंह थापालाई झिकाई प्रधानमन्त्री बनाउनु, तर देवीबहादुरको घटनापछि जङ्गबहादुर माथवरसँग क्रोधित हुनु जस्ता घटनाहरू उपन्यासमा आएका छन् ।

माथवरसिंहबाट पनि आफ्नो स्वार्थ सिद्ध नहुने भएपछि कान्छी महारानीले गगनसिंहको सहयोगमा माथवरको हत्याको योजना बनाउनु, यसका लागि जङ्गबहादुरलाई प्रयोग गर्ने निधो हुनु, महारानीलाई शुल भएको बहाना बनाई माथवरलाई दरबारमा बोलाउनु र जङ्गबहादुरको गोलीबाट माथवरसिंहको मृत्यु हुनु, पुनः फत्यजङ्ग प्रधानमन्त्री हुनु, तर प्रधानमन्त्रीभन्दा गगनसिंह शक्तिशाली हुनु, जङ्गबहादुरले गगनसिंहको उपस्थिति आफ्ना लागि बाधक सम्झनु र रातमा गएर गगनसिंहको गोली हानी हत्या गर्नु, आफ्नो प्रियपात्र गगनसिंहको हत्याबाट व्याकुल भएकी कान्छी महारानी लक्ष्मीदेवीले गगनसिंहको हत्यारा पत्ता लगाउने काम जङ्गबहादुरलाई नै सुम्पनु, महारानीले सम्पूर्ण भारदारहरूलाई कोतमा भेला हुने आदेश दिनु, मौकाको फाइदा उठाई जङ्गबहादुर र उनका भाइहरूले प्रधानमन्त्री फत्यजङ्गलगायत अधिकांश उच्चस्तरका भारदारहरूको कोतमा नै हत्या गर्नु, महारानीले जङ्गबहादुरलाई प्रधानसेनापति र प्रधानमन्त्री बनाउनु, जङ्गबहादुरले आफ्ना सम्पूर्ण विरोधीहरूलाई पाखा लगाउनु र उनी शक्तिशाली हुनु, महारानीले आफ्नो छोरा रणेन्द्रलाई युवराज घोषित गर्न जङ्गबहादुरलाई अह्राउनु, तर जङ्गबहादुरले आलटाल गर्नु ।

महारानी क्रोधित भई वीरध्वजको सहयोगमा जङ्गबहादुरलाई नै मार्ने योजना बनाउनु, पुतलीले यो कुरा थाहा पाई विजयराजको सहयोगमा जङ्गबहादुरलाई भनिदिएकाले योजना विफल हुनु, जङ्गबहादुरले वीरध्वजलगायत अन्य केही भारदारहरूको भण्डारखालमा हत्या गराउनु, महारानी लक्ष्मीदेवीलाई बन्दी बनाउनु र देश निकालाको सजाय सुनाउनु, राजा राजेन्द्र पनि रानीसँगै काशी जानु, जङ्गबहादुरले पुतलीलाई आफ्नी रानी बनाउन दरबारबाट मागेर लैजानु, कोतबाट उम्कन सफल केही भारदारहरु समेतको सहयोगमा काशीमा चौतरिया गुरुप्रसाद शाहले जङ्गबहादुरको विरूद्ध षड्यन्त्र रच्न थाल्नु, काशीमा रहेका राजा राजेन्द्रलाई समेत जङ्गबहादुरको विरूद्ध उक्साउनु, राजा राजेन्द्र, रानी लक्ष्मीदेवी र गुरुप्रसादलगायतका व्यक्तिहरु काशीबाट सुगौलीमा आउनु, जङ्गका विरूद्ध उनीहरूले सैनिक शक्ति बलियो बनाउँदै लैजानु, गुरुप्रसाद शाहले राजा राजेन्द्रको पञ्जापत्र सहित जङ्गबहादुरको हत्या गर्नको लागि शेरमर्दन हमाल र डम्बरसिंह विष्टलाई नेपाल पठाउनु, यता उनीहरु पक्राउ पर्नु, जङ्गबहादुरले राजा राजेन्द्रलाई सत्ताच्यूत गरी सुरेन्द्रलाई राजा बनाउनु, उता राजा राजेन्द्र, गुरुप्रसाद शाहलगायतका जङ्ग विरोधीहरु अलौमा आई क्याम्प खडा गरी बस्नु, जङ्गबहादुरका फौजले अकस्मात त्यहाँ आक्रमण गर्दा गुरुप्रसाद भाग्न सफल हुनु तर राजा राजेन्द्र बन्दी हुनु, पछि गुरुप्रसाद शाहले माफ मागेकाले गुरुप्रसाद नेपाल फर्कनु, गुरुप्रसादकी बहिनी हिरण्यगर्भसँग जङ्गबहादुरको विवाह हुनु, उता जङ्गपुत्र जगतजङ्ग तथा श्री ५ सुरेन्द्रकी पुत्री शाहज्यादी बीच विवाह हुनु आदि उपन्यासका थप घटनाक्रमहरु हुन् ।

यसैगरी श्री ५ का सम्धी भइसकेका जङ्गबहादुर कास्की र लमजुङ्गको श्री ३ महाराज हुनु, प्रधानमन्त्रीको पद बमबहादुरलाई दिनु, तर प्रधानमन्त्री भएको १० महिनामै बमबहादुरको मृत्यु भएकाले पुनः जङ्गबहादुर नै प्रधानमन्त्री हुनु, जङ्गबहादुरले आफूपछि भाइहरुमा प्रधानमन्त्रीको रोलक्रम जाने गरी रोलक्रम बाँध्नु, उता जङ्गबहादुरका ज्वाइँ युवराज त्रैल्योक्य यसबाट असन्तुष्ट हुनु, जङ्गबहादुर आफ्नो छोरा नरजङ्ग र बबरजङ्गको मृत्युमा आकुल हुनु र रानीहरु सहित मन बहलाउनका लागि शिकार खेल्न पत्थरघट्टा जानु, त्यहीँ जङ्गबहादुर अस्वस्थ हुनु, उनको दृष्टि हराउँदै जानु, आफूले बाँधेको रोलक्रममा खलल नपुऱ्याउने र आफ्नो मृत्युको खबर पहिले आफ्नो सबैभन्दा प्यारो भाइ धीरशमशेरलाई दिने आदेशका साथ जङ्गबहादुरले प्राण त्याग गर्नु, जङ्गबहादुरको मृत्यु भएको खबर काठमाडौँमा धीरशमशेरकहाँ

पुग्नु, धीरशमशेरले श्री ५ त्रैल्योक्य र जगतजङ्गलाई जङ्गबहादुर बिरामी भएको भन्ने झुटा खबर दिई पत्थरघट्टातिर पठाई रणोद्दीपलाई श्री ३ महाराज एवम् प्रधानमन्त्री बनाउनु, जगतजङ्ग र त्रैलौक्य बीच बाटोबाट फर्के पनि यता धीरको चलाखीले सबै काम सकिएको हुनु, यसपछि धीरशमशेर पत्थरघट्टा पुग्नु र दाजुको मृत्युमा आकुल हुनुसम्मका घटना धीरशमशेरको संस्मरणका रूपमा आएका छन् । अन्त्यमा, त्यहाँ तयार राखिएको चितामा जङ्गबहादुरको मृत शरीर लिएर उनका तीन रानीहरु चढ्दछन् । एकै छिनमा आगोको लप्काले जङ्गबहादुरसहित उनका तीन रानीलाई खरानीमा परिणत गरिदिन्छ र उपन्यास समाप्त हुन्छ ।

जङ्गबहादुर ऐतिहासिक उपन्यास भएकाले यसका अधिकांश पात्रहरु ऐतिहासिक छन् । यसका प्रमुख पात्र जङ्गबहादुर ऐतिहासिक पात्र हुन् । इतिहासमा झैँ उपन्यासमा पनि उनको चरित्र वीर, दृढनिश्चयी तथा समयलाई सधैँ आफ्नो पक्षमा पार्नसक्ने चलाख र धूर्त पात्रको रूपमा देखिन्छ । उनी यस उपन्यासमा नायकीय चरित्रभन्दा खलनायकीय चरित्रको रूपमा देखा परेका छन् । सत्ता प्राप्तिका लागि उनले धेरै कुकर्म गरे पनि यसलाई झण्डै झण्डै तत्कालीन समयको मागको रूपमा प्रस्तुत गर्न खोजिए झैँ लाग्छ । सेतोबाघमा झैँ यस उपन्यासमा जङ्गबहादुरलाई सत् पात्रका रूपमा उभ्याउने प्रयत्न देखिन्न । 'सेतो बाघ' मा प्रसस्तै कल्पनाको प्रयोग भएको छ । उपन्यासको सुरूमै जगतजङ्गले राजालाई नेपाल-भोट युद्धको बारेमा वर्णन गरिएको उल्लेख गरिएको छ तर इतिहासका अनुसार वि.सं. १९०४ मा जन्मेका जगतजङ्ग वि.सं. १९९१ मा नेपाल भोट युद्ध हुँदा सात- आठ वर्षका मात्र देखिन्छन् । सात-आठ वर्षको मानिसले युद्धवर्णन र देशका समस्याको बारेमा कुरा गरेको ऐतिहासिक तथ्यसँग मेल खाँदैन ।(राणा, २०५८ पृ.५७) ।

उपन्यासमा जगतजङ्गसँग शाहज्यादीको प्रेम विवाह भएको देखाइएको छ र विवाह हुँदा उनीहरू वयस्क भएको देखाइएको छ तर इतिहासका अनुसार जङ्गबहादुर र शाहज्यादीको विवाह क्रमशः ८ र ५ वर्षको उमेरमा भएको थियो ।(शर्मा, २०३३पृ.३०७) ।

यस उपन्यासमा केही सत् र अधिकांश असत् कर्महरु उपन्यासमा चित्रित छन् । भातृप्रेम, राजभक्त, देशभक्त जस्ता उनका केही सकारात्मक गुणहरु भए तापनि उनी चरम सत्ता मोहमा फसेका देखिन्छन् । सत्ता प्राप्तिका लागि आफ्नै मामाको समेत हत्या गर्न पछि नपर्ने क्रूर व्यक्ति देखिन्छन् तर राजा सुरेन्द्रको अधिकारलाई उनले जोगाएका छन् । त्यत्रो शक्तिशाली हुँदा पनि उनले राजालाई बचाएर राखेका छन् ।(पोखरेल, २०६० पृ.३२)

उपन्यासमा देखा परेका थुप्रै ऐतिहासिक पात्र मध्ये गगनसिंह रानीका प्रियपात्र हुन् । जङ्गबहादुरको हातबाट उनको हत्या भएको छ । यसैगरी माथवरसिंहको हत्या प्रधानमन्त्री भएकै बखत जङ्गबहादुरले गरेका छन् । सोही प्रकारको स्थिति अर्का प्रधानन्त्री चौतरिया फत्यजङ्ग शाहको पनि भएको छ । राजा राजेन्द्र राजा भएर पनि राजा जस्तो हुन सकेका छैनन् भने राजेन्द्र पछि राजा बनाइएका सुरेन्द्र पनि जङ्गबहादुरको कठपुतली भएर रहन बाध्य छन् । तर महारानी राज्यलक्ष्मीदेवीले भने जङ्गबहादुरलाई जङ्गबहादुरको रूपमा उभ्याउन ठूलो भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । यसो भए तापनि उनी जङ्गबहादुरबाट पुरस्कृत हुनुको सट्टा देशनिकाला हुन पुगेकी छिन् । जङ्गबहादुरका भाइहरु दाजुका भक्त भएर देखा परेका छन् भने चौतरिया गुरुप्रसाद शाह जस्ता भारदारहरु भने जङ्गबहादुरको विरोधी भएर देखा परेका छन् । जतिसुकै विरोध गरे पनि अन्त्यमा उनले जङ्गबहादुरका अगाडि हार मानेका छन् । उपन्यासमा प्रमुख नारी पात्रको रूपमा देखा परेकी पुतलीले जङ्गबहादुरलाई सघाएकी छिन् । जङ्गबहादुरको एकपछि अर्को षड्यन्त्र सफल हुनमा उनको ठूलो हात देखिन्छ । उनी यस उपन्यासमा जङ्गबहादुरकी प्रेमिकाको रूपमा देखा परेकी छिन् । दरबारकी सुसारे पुतली पछि जङ्गबहादुरकी महारानी भएकी छिन् ।

जङ्गबहादुर उपन्यास ऐतिहासिक उपन्यास भएकाले यसको वातावरण पूर्ण ऐतिहासिक छ । यसका अधिकांश घटना काठमाडौँ उपत्यका र त्यसमा पनि हनुमानढोका दरबारभित्र घटेका छन् । यसबाहेक केही घटनाहरु भारतको काशी, सुगौली तथा नेपालको अलौ भन्ने ठाउँमा घटेका छन् । यसले विक्रमको उन्नाइसौँ बीसौँ शताब्दीको पहिलो दशकदेखि चौथो शताब्दीको सुरूसम्मको लगभग ३० वर्षको समयावधिलाई लिएको छ । उपन्यास मूलतः सत्ता राजनीतिमाथि केन्द्रित छ । हत्या, हिंसा र मारकाटको राजनीतिलाई उपन्यासले रोमाञ्चकारी ढङ्गबाट प्रस्तुत गरेको छ ।

इतिहासको एउटा कालखण्डको सजीव चित्रण गरी सर्वसाधारणलाई इतिहासको ज्ञान दिनु यस उपन्यासको उद्देश्य रहेको छ । हत्याको राजनीतिभित्रका चक्रकुचक्रमा मानिस कसरी पिल्सिन्छ र यस्तो राजनीतिमा मानिस कसरी उतारचढावको जिन्दगी जिउन बाध्य हुन्छ भन्ने कुराको चित्र उपन्यासले कोरेको छ । शक्तिको जतिसुकै दुरूपयोग गरे पनि अन्ततः त्यो क्षणिक हुन्छ भन्ने कुरा जङ्गबहादुरको जीवनीबाट थाहा पाइन्छ भने राजाहरु शक्तिहीन हुँदा राष्ट्रले कतिसम्मको दुर्नियति भोग्नुपर्दछ भन्ने कुरा श्री ५ राजेन्द्र र सुरेन्द्रको जीवनवृत्तबाट बोध हुन्छ । अतिशय महत्वाकाङ्क्षाले दुर्नियति निम्त्याउने सन्देश महारानी लक्ष्मीदेवीको चरित्रले दिएको छ । जे भए पनि तत्कालीन राजनीतिक घटनाक्रमको तीतोमीठो पक्षको चिरफार उपन्यासले गरेको छ ।

जङ्गबहादुर उपन्यासको भाषाशैली ज्यादै रोचक छ । छोटा मीठा सम्वाद, कलात्मक भाषा, रोमाञ्चकारी सम्वाद आदिको सम्मिश्रणले उपन्यासलाई निकै सफलताको शिखरमा पुऱ्याएको छ । मीठामीठा नाटकीय सम्वादले उपन्यासलाई रोचक बनाएको छ । झर्रा नेपाली शब्दका साथै केही अङ्ग्रेजी भाषाका शब्दको पनि प्रयोग भएको छ । "यो उपन्यास ऐतिहासिकता र औपन्यासिक शिल्पका दृष्टिले डायमनशमशेर राणाको सेतोबाघको समकक्षमा पुग्न खोजेको छ ।" (रेग्मी, (२०५४) पृ.६५) शैली शिल्पगत दृष्टिबाट यसलाई निकै सफल उपन्यासको कोटिमा राख्न सकिन्छ ।

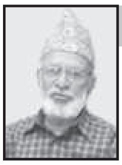
जङ्गबहादुर उपन्यासमा पनि थुप्रै काल्पनिक घटनाहरु आएका छन् । पुतली र जङ्गबहादुरको प्रेम प्रसङ्ग, देवीबहादुरको मृत्युदण्डको प्रसङ्ग आदि घटनाहरु इतिहासमा वर्णित भएका पाइँदैनन् । काल्पनिकताको रङ्ग पोतिए पनि यो उपन्यासले ऐतिहासिक मर्मलाई चोट पारेको छैन, त्यसैकारण पछिल्लो चरणका ऐतिहासिक उपन्यासहरु मध्ये जङ्गबहादुर उपन्यासलाई उत्कृष्ट उपन्यासको रूपमा लिन सकिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्री

पोखरेल, टीकाराम. **सिद्धान्त, सिर्जना र समालोचना .** अनुज प्रकाशन, २०६० ।

रेग्मी, भोलानाथ. **उपन्यासकार डायमनशमशेर राणाका ऐतिहासिक उपन्यास.** (स्नातकोत्तर शोधपत्र) ने. के. वि. की. : २०५४ ।

शर्मा, बालचन्द्र. **नेपालको ऐतिहासिक रूपरेखा.** (तेस्रो संस्क.) वाराणसी. : कृष्णकुमारीदेवी, २०३३ । ◆◆



कात्यायनोपनिषत् – २६

अथ प्रणिपत्य कात्यायनो ब्रह्माणमन्वयुङ्क्त । अधीहि भगवः किं पवित्राणा पवित्रम् । केन वा कर्मणा सफलानि । किं दुष्करं तपो मलानाम् । केन सुकरेणामृतत्वमेति । स होवाच । साधु ते सुयोगः शृणु । भो पवित्रं सुलभं सुकरम् । यद्विष्णुक्षेत्रम् । तत्र मृत्स्नां श्वेतां 'उद्धतासि' इत्युद्धरेत् । अमृतमेव श्वेता मृत्स्ना भवति । तां शुद्धजलेन प्रणवेन धर्षयेत् । देवपितृकर्मण्यारभमाणस्तया नित्यमूर्ध्वपुण्ड्रं विभृयान्मत्रैः केशवादीनाम् । तद्रहितं कर्म निष्फलं रक्षांसि गृह्णीयुः । तदेवमभ्युक्तं भवति । नासादिकेशान्तमूर्ध्वपुण्ड्रं विष्णोः स्थितस्य चरणद्वयाकृति । एकाङ्गुलं पादतरोरस्य मूलम् । तदुत्पन्ने द्वे शाखे । तदेव च मध्याकाशेऽङ्गुलादन्यूनः । स श्रीः प्रतिष्ठायै । श्रीर्हरिद्रा । यतो हरि द्रावयति तच्छ्रीचूर्णे श्रियावधृतं आदित्यवर्णे श्रीफले धारयेत् तज्जलेम श्रीबीजेन सम्मृज्यतत्सूक्ष्मरेखां धास्येत । सश्रीमान् भवति । ते द्वे शाखे हंसवर्णे गायत्रीत्रिष्टुप्छन्दसी आत्मपरमात्म-दैवत्ये दर्शपूर्णमासिके इष्टापूर्तक्रिये भुक्तिमुक्तिफले । सा रेखा श्रीवर्णा । गायत्री छन्दः । आनन्दक्रिया-मृतत्वफला । अयमूर्ध्वपुण्ड्रविधिः । एवं विदित्वा यो धारयति स सर्वकर्मार्हो भवति । कायिकात्पूतो भवति । स विष्णुसायुज्यमवाप्नोति स विष्णुसायुज्यमवाप्नोति । य एवं वेद । इत्युपनिषत् ।

ॐ पाउमा परेर कात्यायन महर्षिले ब्रह्मासँग सोधे – 'भन्नुहवस् भगवन्, पबित्रहरूमा पनि पवित्र चीज के हो ? अथवा कुन कर्मले सफलताहरू मिल्दछन् ? तपस्यालीनहरूलाई दुष्कर भनिने चीज के हुन्छ ? र कुन सुकर कर्मद्वारा अमृतत्त्व भेटिन्छ ?' अनि भगवान् ब्रह्माजीले भन्नुभयो – 'तिम्रो सुयोग सुकर पनि चीज हो । जहाँ जसलाई विष्णुक्षेत्र भनिन्छ, त्यस ठाउँमा सेतो माटोलाई 'उद्धृतासि' भन्ने वचनले झिकोस् ! त्यो सेतो माटो अमृत झैं बन्छ । त्यसलाई प्रणवका साथ चोखो पानीले माडोस् (मुछोस्) देवकर्म र पितृकर्म आरम्भ गर्दा त्यही माटोले ऊर्ध्वपुण्ड्र वा केशव आदिको मन्त्रहरूले मन्त्रेर लाओस् ! मन्त्ररहित कर्म खास-खासमा निष्फल कर्म मानिन्छ, कर्मैं गर्नु छ भने बित्थाकर्म के काम ? मन्त्रेर नै, रक्षार्थ पनि त्यो माटो लाउने गरून् ! त्यही माटो नै वास्तवमा प्रकाशित हुन्छ । नाकबाट केशको फेदसम्मको ऊर्ध्वपुण्ड्र (सुर्केचन्द्रन) बसिरहेका विष्णुको जोरपाउको आकार हो । त्यसैबाट उत्पन्न भएका दुई हांगा हुन् । त्यही नै मध्याकार (बीचको आकार) अङ्गुलभन्दा कम हुन्न । त्यो चाहिँ श्री (लक्ष्मी) को प्रतिष्ठा (स्थापना) को निमित्त हो श्री को प्रतीक चाहिँ हरिद्रा (हलेदो) हो । किनभने हरिलाई समेत बगाइदिन्छ (भिजाइदिन्छ) र नै त्यो श्री चूर्ण (हरिद्राचूर्ण (लक्ष्मी) ले धारणा गर्ने गरिएको हो र त्यो आदित्य (सूर्य) श्रीफल (बेल) मा मिलाएर लाउने गरोस् ! त्यो माटो पनि र बेलका बीजले भिजाएर त्यसको मसिना रेखा तुलाएर लगाओस् ! नित्य नियमले लगाउँछ भने ऊ श्रीमान् हुन्छ । (श्री-लक्ष्मी-धन-शोभा) ती दुईवटा हाँगा हंसवर्णका गायत्री र त्रिष्टुप् छन्दमा, आत्मा र परमात्मा देवतामा, औंसी-पूर्णेका महिनामा, अभीष्टपूर्तिका काममा, भुक्ति-मुक्तिको फल दिलाउनमा समर्थ हुन्छन् । त्यो रेखा चाहिँ श्री वर्णको हो । गायत्री छन्द हो । आनन्दको कामकाज गराउने र अमृत फलदाता हो । उर्ध्वपुण्ड्रबिधि यही हो । यसरी बुझेर मन्त्र र बिधिसमेत धारणा गर्ने व्यक्ति जुनसुकै कर्म गर्न पनि योग्य हुन्छ । शरीरका नाताबाट ऊ शुद्ध पवित्र हुन्छ भने विष्णुसायुज्य पनि प्राप्त गर्दछ । यति भन्छ उपनिषत् ! ॐ तत्सत् !!

क्षेत्रीय निर्वाचन कार्यालय काठमाडौंको मतदाताहरूमा अनुरोध

यही मिति २०७४ साल मंसिर २१ गते हुन गइरहेको प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनमा सहभागी भई आफ्नो मताधिकारको प्रयोग गरी नागरिक कर्तव्यको पालना गरौं ।

शब्दार्थ प्रकाशन
चावेल,गणेशस्थान, काठमाडौं फोनः ०१-४४९७३५१, ९८४१४९६१०३
१३५ उपनिषत्सङ्ग्रह
www.nepalipublisher.com
विधाकेन्द्रित साहित्यिक पत्रिका
वैजयन्ती

IGI

IME GENERAL
INSURANCE

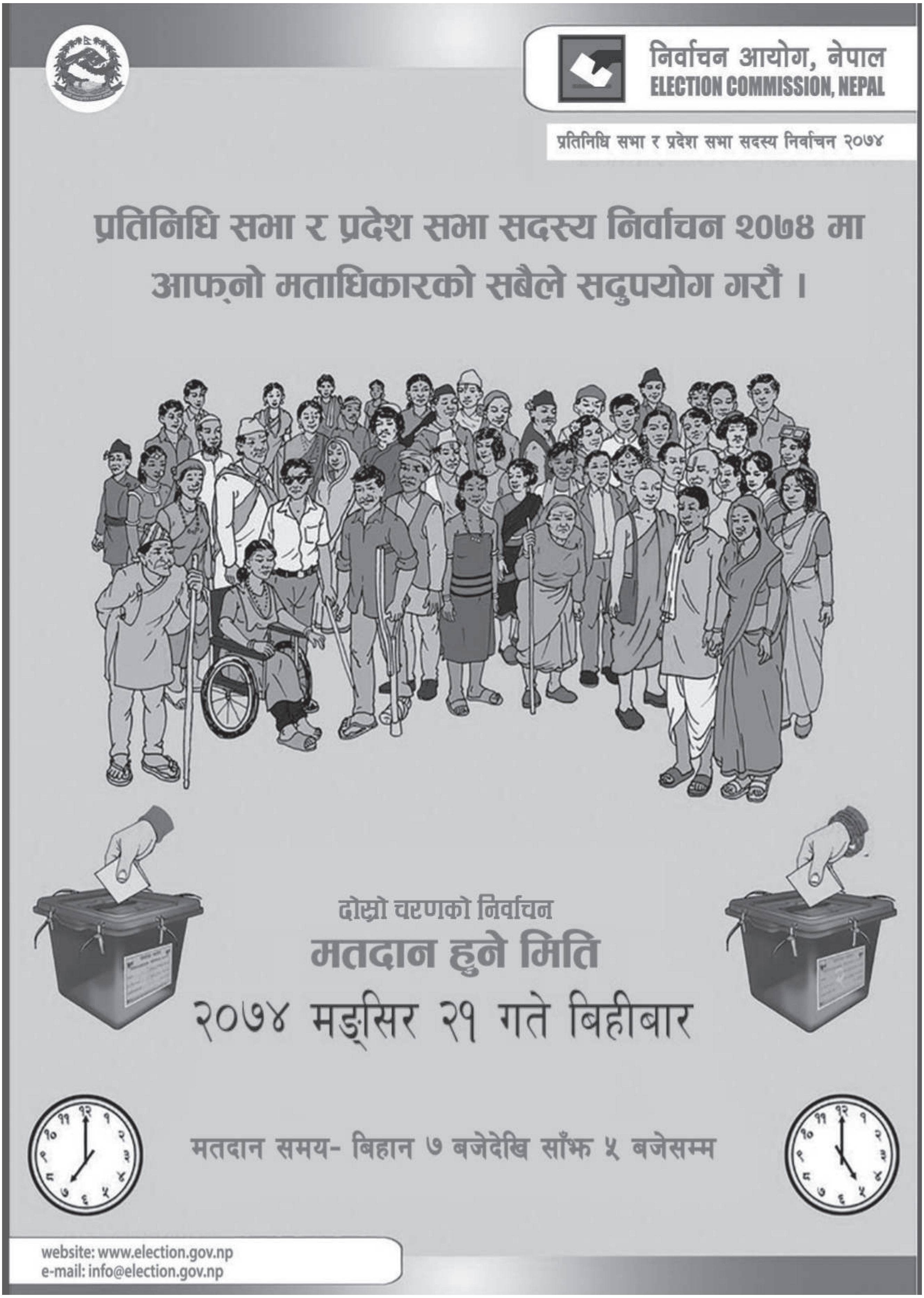
परिवर्तन - अब अझ विस्तारित

विगत २० वर्षदेखि निर्जीवन बीमा सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको एन. बी. इन्सुरेन्स कम्पनी लिमिटेडको नाम परिवर्तन सहित उत्कृष्ट सेवा प्रदान गरी तपाईंहरुको विश्वास जित्ने प्रतिबद्धताका साथ अब उप्रान्तदेखि आइएमई जनरल इन्स्योरेन्स लिमिटेडको नामबाट कारोबार हुने व्यहोरा यहाँहरुमा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

www.iginepal.com

Formerly known as NB INSURANCE

IME General Insurance Limited
Corporate Office
Narayan Chaur, Naxal, Kathmandu | +977 1 4411510 / 4411736 (Fax) | info@iginepal.com


निर्वाचन आयोग, नेपाल
ELECTION COMMISSION, NEPAL
प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभा सदस्य निर्वाचन २०७४
प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभा सदस्य निर्वाचन २०७४ मा
आफ्नो मताधिकारको सबैले सदुपयोग गरौं ।
दोस्रो चरणको निर्वाचन
मतदान हुने मिति
२०७४ मङ्सिर २१ गते बिहीबार
मतदान समय- बिहान ७ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म
website: www.election.gov.np
e-mail: info@election.gov.np