स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



गायक तथा पफर्नर दुर्गेश थापालाई अर्का गायक आनन्द कार्कीले जवाफ दिएका छन्। आनन्द कार्कीले दुर्गेशले आफूलाई जीत गाएको पारिश्रमिक नदिएको आरोप लगाएका थिए। कार्कीको उक्त आरोपपछि दुर्गेशले सम्झौतापत्र सार्वजनिक गरिदिएका थिए। उक्त सम्झौतापत्रमा कार्कीले दुर्गेशबाट आफूले लिने पारिश्रमिक लिइसकेको भन्ने उल्लेख छ, जसमा कार्कीको हस्ताक्षर छ। दुर्गेशले समझौतापत्र सार्वजनिक गरिदिएपछि आज कार्कीले उनलाई जवाफ दिएका हुन्।

आजको विचार...



समाजले ...
(दुई पेजमा)

सृजना आचार्य

कुनै सिनेमाले बक्सअफिसमा उत्साहजनक व्यापार गर्छन् त कुनै अपेक्षाअनुसार चल्दैनन्। अभिनेता दयाहाङ राईका लागि पछिल्लो समय व्यावसायिक रूपमा सुखद थियन। उनका एकपछि अर्को सिनेमा प्रदर्शनमा आए पनि अपेक्षित व्यापार गर्न सकेका थियनन्। यतिबेला भने दयाहाङले लगातार दुई सफल सिनेमा दिएका छन्। पछिल्ला दुई सिनेमा "पेन्सन पठ्ठा" र "कबड्डी ५:आफ्टर द फाइनल म्याच"ले उनका फिल्मको व्यावसायिक असफलताको शृंखला तोडेका हुन्।



❐ वर्ष ३२ ❐ अंक १०५ ❐ २०८३ कार्तिक २१ गते शनिबार 7 November 2026, Saturday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

बस र ट्रक ठोक्किँदा ११ जनाको मृत्यु

एजेन्सी

इस्लामाबाद, कार्तिक २०/ पाकिस्तानको पञ्जाब प्रान्तमा शुक्रबार भएको भीषण सडक दुर्घटनामा परी कम्तीमा ११ जनाको मृत्यु भएको छ भने ३३ जना घाइते भएका छन् । स्थानीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार पाकपट्टननजिकै डेपालपुर सडकखण्डमा यात्रुवाहक बस र ट्रक एकआपसमा ठोक्किँदा दुर्घटना भएको हो ।

बस मुल्तानबाट कसुरतर्फ जाँदै थियो भने ट्रक विपरीत दिशाबाट आइरहेको थियो । उद्धार संस्था रेस्क्यु ११२२ का अनुसार दुर्घटनामा आठ जना सामान्य घाइते भएका छन् भने अन्य २५ जनालाई उपचारका लागि पाकपट्टनस्थित अस्पताल लगिएको छ।दुर्घटनापछि उद्धारकर्मीले करिब तीन घण्टासम्म उद्धार अभियान सञ्चालन गरेका थिए। बस र ट्रकको भग्नावशेषमा फसेका यात्रुलाई निकाल्न क्रेनलगायत भारी उपकरण प्रयोग गरिएको थियो। यस्तै पाकिस्तानको पञ्जाब प्रान्तमा सडक दुर्घटनाको अवस्था गम्भीर देखिएको छ। गत अक्टोबरमा मात्रै त्यहाँ ४४ हजार ७९७ वटा सडक दुर्घटना भएका थिए। ती दुर्घटनामा ४६४ जनाको मृत्यु भएको थियो भने २३ हजार ५४३ जना गम्भीर घाइते भएका थिए।

तिहारको मुखमै विभिन्न घटनामा नौ जनाको मृत्यु

सवारी दुर्घटनामा ६, डुबेर एक र दुई जना मृत फेला

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, कार्तिक २०/ तिहारको चहलपहल बढिरहेका बेला देशका विभिन्न जिल्लामा भएका दुर्घटना तथा अन्य घटनामा परी नौ जनाले ज्यान गुमाएका छन्। केन्द्रीय समाचार कक्षका अनुसार छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा छ जना, खोलामा डुबेर एक जना र अन्य दुई जना मृत अवस्थामा फेला परेका हुन् ।

प्रहरीका अनुसार सिराहाको गोलबजार नगरपालिका-७ पुरानो चौहर्वामा बा.७० प ७२०० नम्बरको मोटरसाइकल र स.१ त.७९१५ नम्बरको ट्र्याक्टर एकआपसमा ठोक्किँदा २२ वर्षीय लटल सदायको मृत्यु भएको छ । बिहीबार दिउँसो भएको दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका सदायको विराटनगरस्थित विराट नर्सिङ होममा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक घाइते भएका छन् भने ट्र्याक्टर चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।



त्यस्तै, बाराको जीतपुर सिमरा उपमहानगरपालिका-२२ चुरियामाई मन्दिर नजिक ना.६ ख १४५८ नम्बरको ट्रक र प्र.२-०३-००९ प ७९११ नम्बरको मोटरसाइकल एक आपसमा ठोक्किँदा २१ वर्षीय निराजन यादवको मृत्यु भएको छ । सर्लाहीको बसबरिया गाउँपालिका-३ निवासी यादवको हेटौँडास्थित जिल्ला अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक घाइते भएका छन् ।

यस्तै धनुषाको मिथिला बिहारी नगरपालिका-६ मा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा २७ वर्षीय राहुल साहको पनि मृत्यु भएको छ । गम्भीर घाइते भएका साहको जनकपुरस्थित प्रादेशिक अस्पतालमा उपचारका क्रममा ज्यान गएको हो । दुर्घटनामा मोटरसाइकलमा सवार अर्का एक जना घाइते भएका छन् । यसैगरी, नवलपरासी पूर्वको कावासोती नगरपालिका-१६ मा कारले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा एक महिनाका मायुस सारूको मृत्यु भएको छ । कावासोती-१ हात्तीखोर निवासी ३२ वर्षीय रमेश सारू मगरका छोरा मायुसको चितवन मेडिकल कलेज भरतपुरमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक र अर्का एक जना घाइते भएका छन् ।

उता गोरखा नगरपालिका-८ माथिल्लो खोलखोले गैरीचौतारामा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा ३० वर्षीय महेश बानियाको मृत्यु भएको छ । आरुघाटबाट गोरखातर्फ आउँदै गरेको मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा गम्भीर घाइते भएका बानियाको प्रादेशिक अस्पताल गोरखामा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

(... बाँकी अन्तिम पेजमा)

दीपावली मनाउँदा ध्यान दिऔं

-दियो, मैनबत्ती बाल्दा आगोले टिप्ने सामान नजिक नराखौं,

-मैनबत्ती, दियो बालिसके पछि ननिभेसम्म निगरानी गरौं,

-यस्तो समयमा विद्युत सट भई आगो लाग्ने सम्भावना भएकोले सचेत बनौं,

-विद्युतीय प्लगको क्षमता अनुसार मात्र बत्तीको प्रयोग गरौं,

-पटाका तथा अन्य प्रज्वलनशील वस्तुको प्रयोग नगरौं।

आगजनीबाट बचौ र बचाऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

नेपालीको दोस्रो ठूलो चाड तिहार सुरू, आज काग तिहार

पाल्पा, कार्तिक २१/ नेपालीहरुको दोस्रो ठूलो चाड तिहार सुरु भएको छ । प्रत्येक वर्ष कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि सुरु हुने यमपञ्चक अर्थात् तिहार शनिबारदेखि विधिवत् रुपमा सुरु भएको हो ।

यमपञ्चकको दोस्रो दिन आज काग तिहार हो । कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीमा सूर्योदय भएका दिन काग तिहार मनाइन्छ । कागलाई यमदूतको रुपमा पनि पुज्ने चलन रही आएको छ । यमराजले मानिसको मृत्युपछि उसको कर्मका आधारमा सजाय दिने हुनाले कागले सहि सन्देश देओस् भन्ने हेतुले कागबली दिने चलन छ । अत्यन्त चलाख पक्षीका रुपमा रहेको कागलाई सन्देशको वाहक मानिन्छ । कागलाई मिठा मिठा खानेकुरा खान दिई पुजा गरेर काग तिहार मनाइने चलन छ । पौराणिक कथा अनुसार कागले सन्देशवाहकका रुपमा मानवजातिलाई सहयोग गरेको मान्यता अनुसार



कागलाई पुज्ने गरिन्छ । काग सर्वभक्षी प्राणी हो । यसको पूजा गर्नुका विभिन्न कारण छन् । कागले सबैलाई समान दृष्टिले हेर्छ भने यसले अन्नबालीमा लाग्ने कीरा-फट्याङ्ग्राहरू खाइदिन्छ । कागलाई हाम्रो समाजमा प्रचलित काकगवेषणा, काकन्याय, काकबलि आदि विभिन्न शब्दले जोड्ने गरिन्छ । खुसीयाली र उमङ्ग बोक्ने चाड तिहारमा देउसी भैलीको रमझम, घर-घरमा गरिने दीपावली, विभिन्न फुलको प्रयोग, विभिन्न पशुपंक्षीको पुजा एवं दाजुभाई तथा दिदी बहिनीको माया स्नेह यो चाडले झल्काउने गरेको छ । यसैगरी आजै धनवन्तरी जयन्ती पनि मनाइन्छ । यमदीपदान परिवारका सदस्य संख्याका आधारमा गरिन्छ ।

-(बाँकी अन्तिम पेजमा...)

पा.वि.हु.व.नं. ०५१/०५२ पा.वि.प्र.का.व.नं. १९/०५१/०५२
नव जनचेतना

सम्पादकीय

कागको सम्मान गरौं

हिन्दू धर्मावलम्बीहरुको दोस्रो महान पर्व तिहारको पहिलो दिन आज यमराजको दूत कागको पूजा गरि मनाइँदै छ । काग तिहारको दिनमा यमराजको सन्देश वाहकको रुपमा कागलाई सम्मानको साथ पूजाआजा गरेर खानेकुरा दिने चलन रहेको छ । हाम्रो नेपाली समाजमा कागलाई सन्देश वाहक प्राणीको रुपमा लिइन्छ । अझै पनि गाँउ-घरमा आफ्नो घर अगाडि आएर काग करायो भने केही सन्देश ल्याएको वा घरमा पाहुना आउने जानकारीको दिएको मानिन्छ । कागले विशेषगरी अशुभ सन्देश छिटो ल्याउने जनविश्वास रहेको छ । कागले सन्देश ल्याउने विश्वासका आधारमा यस दिन कागलाई पूजा गरी खानेकुरा खुवाउने परम्परा रहिआएको छ ।

कागलाई सामान्यतया फोहोर खाने, कराउने र घरआँगनमा आउने चराका रुपमा मात्र हेर्ने गरिन्छ । तर प्रकृतिको सन्तुलन कायम राख्न कागको भूमिका महत्वपूर्ण छ । यसले वातावरणमा रहेका कुहिएका तथा सडेगलेका वस्तु खाएर वातावरण सफा राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यस अर्थमा काग प्रकृतिको सरसफाइकर्मीसमेत हो । प्रकृतिको खाद्यचक्र र वातावरणीय सन्तुलनमा योगदान पुऱ्याउने यस्ता चराको संरक्षण गर्नु सबैको साझा जिम्मेवारी हो । काग तिहारले यही तथ्यलाई स्मरण गराउँछ । पछिल्लो समय सहरीकरण, वन विनाश, वातावरणीय प्रदूषण र प्राकृतिक बासस्थानको अतिक्रमणका कारण विभिन्न चराचुरुङ्गीको अस्तित्व सङ्टमा पर्दै गएको छ । मानिसको सुविधाका लागि प्रकृतिमाथि बढ्दो हस्तक्षेपले चराचुरुङ्गीको बासस्थान र आहारमा समेत असर पुऱ्याएको छ । यस्तो अवस्थामा काग तिहारलाई केवल एक दिन कागलाई खाना खुवाउने धार्मिक कर्मकाण्डमा सीमित गर्नु हुँदैन । यसले दिने सन्देशलाई दैनिक व्यवहारमा उतार्न आवश्यक छ । चराचुरुङ्गीका लागि सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्ने, अनावश्यक रुख कटानी रोक्ने, प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने र जैविक विविधताको संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्छ । हाम्रो संस्कृतिमा हरेक जीवजन्तुलाई कुनै न कुनै रूपमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व प्रदान गरिएको छ । काग तिहार, कुकुर तिहार, गाई तिहार र गोरु तिहारले मानव जीवनमा विभिन्न जीवजन्तुको योगदान र महत्वलाई स्वीकार गरेका छन् । यी पर्वले मानिसलाई आफू मात्र प्रकृतिको केन्द्र होइन, प्रकृतिका अन्य प्राणी पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् भन्ने सन्देश दिन्छन् । धार्मिक आस्थासँगै वैज्ञानिक र वातावरणीय दृष्टिकोणबाट पनि यस्ता परम्पराको महत्वलाई बुझ्न जरुरी छ । काग तिहारको अवसरमा कागलाई खाना खुवाउने मात्र होइन, यसको संरक्षण र अस्तित्वप्रति पनि सचेत बन्नुपर्छ । घरआँगनमा आउने चराचुरुङ्गीलाई हानि नपुऱ्याउने, वातावरण सफा राख्ने र जीवजन्तुप्रति दयाभाव राख्ने संस्कार नयाँ पुस्तामा विकास गर्नुपर्छ । पर्वको वास्तविक सार त्यसले दिने सन्देशलाई व्यवहारमा लाग्नु गर्नु हो । त्यसैले काग तिहारलाई प्रकृति र प्राणीप्रतिको सम्मानको पर्वका रूपमा मनाउँदै वातावरण संरक्षणमा सबैले आफ्नो दायित्व पूरा गरौं ।

Opinion @ Social Network

कहिलेकाहीं एति गार्हो हुन्छ कि लाग्छ,
जिन्दगि नै सकिदिउ फेरि मलाई नै आफ्नो सन्सार सम्झिने घर सम्झन्छु।
(रुपा झर्गाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Rupa.Jharga)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सबनुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

समाजले सिक्न बाँकी शोक र वियोगको भाषा



सृजना आचार्य

मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले समाजका घटना-परिघटनाले उसलाई प्रत्यक्ष असर पारिरहेको हुन्छ । ऊ चाहेर वा नचाहेर पनि त्यसबाट भाग्न सक्दैन । जस्तोसुकै प्रिय-अप्रिय परिवेश र घटना आइपरे पनि सहनुको विकल्प हुदैन । शारीरिक रूपले जति बिर्सन चाहे पनि मानसिक रूपले ती घटना-परिघटनाबाट जकडिएको हुन्छ । चेतन वा अवचेतन मनले उसलाई नजानिँदो तरिकाले हिकाँइरहेको हुन्छ । नेपाली समाज अत्यन्त वीभूत हुने समाज हो । खुसीमा हास्न नसके पनि, इर्ष्या गरे पनि पीडाको क्षणमा मानवीय समवेदना प्रकट गर्ने प्रयास गर्छ । पीडामा एकाकार हुन खोज्छ । ढाडस दिन अग्रसर हुन्छ । तर जानी-नजानी हामी अरूका पीडा र समवेदनालाई आफ्नै बुझाइमा विस्तार गरेर फन् पीडा थप्छौं । लामो अर्ति-उपदेश फलाक्न खोज्छौं । हामीले सबैभन्दा नबुझ्ने र बुझेको जस्तो गर्ने भनेको शोक र वियोगको भाषा हो ।कसैले आफ्नो प्रियजन गुमाएको खबर सुनाउँदा हामीमध्ये धेरैको पहिलो प्रतिक्रिया हुन्छ- मलाई किन खबर नगरेको ?, पहिल्यै किन नभनेको ? वा मलाई किन नबोलाएको ?यी प्रश्नहरू माया, चिन्ता वा आफूलाई बेवास्ता गरिएको अनुभूतिबाट जन्मिएका हुन्छन् । तर भर्खरै आफ्ना आमा, बुबा, जीवनसाथी, सन्तान वा अत्यन्त प्रिय व्यक्ति गुमाएको मानिस कस्तो मानसिक अवस्थाबाट गुज्रिरहेको होला भन्नेबारे हामी कति सोच्छौं ? कसरी सोच्छौ ? सायद उसलाई घटनाको वास्तविकता स्वीकार गर्न गाह्रो भइरहेको छ । सायद ऊ अस्तव्यस्त पीडाबीच आफूलाई सम्हाल्ने प्रयास गरिरहेको छ । यस्तो बेला उसले आफ्नै दुःखसँग जुध्नुका साथै अरूलाई किन खबर गर्न सकेन भन्ने कुराको स्पष्टीकरणसमेत दिनुपर्ने बाध्यता पो हामीले सिर्जना गरिरहेका छौं कि ? उद्देश्य कसैलाई चोट पुऱ्याउनु नहुन सक्छ । तर रामो नियतले व्यक्त गरिएका शब्दले पनि शोकमा परेको व्यक्तिको पीडा बढाउन सक्छ । बुझ्नुपर्ने यी र यस्ता थुप्रै विषय छन् । तर हामी कति संवेदनशील छौं ? प्रश्न हामीतिर तिर्सिरहेका हुन्छन् ।

नुवाकोट र रसुवामा मैले महसुस गरेको अभाव

हालै मनोसामाजिक परामर्श दिने सिलसिलामा भदौ १० को बाढीले क्षतविक्षत नुवाकोट र रसुवाका विभिन्न ठाउँमा पुरने अवसर पाएँ । मानिसहरूसँग भेट्दा र उनीहरूका अनुभव बुझ्ने प्रयास गर्दा एउटा कुरा महसुस भयो- दुःख भोग्नु र दुःखलाई कसरी बुझ्ने भन्ने जान्नु फरक कुरा रहेछ ।हाम्रो समाजमा कसैको मृत्यु हुँदा के गर्ने, कुन संस्कार पूरा गर्ने र परिवारलाई कसरी समवेदना दिने भन्ने आफ्नै परम्परा छ, अभ्यास छ । तर प्रियजन गुमाएपछि मानिसको मनमा के चलिरहेको हुन्छ ? ऊ किन एक्लै बस्न चाहन्छ ? किन सामान्य कुरामा पनि रिसाउन सक्छ ? वा, बाहिरबाट सामान्य देखिए पनि भित्रभित्रै संघर्ष गरिरहेको हुनसक्छ ?मैले देखेको अवस्थाले शोक र वियोगबारे थप सचेतना आवश्यक रहेको महसुस गरायो । यसको अर्थ त्यहाँका मानिसहरू दुःख बुझ्दैनन् भन्ने होइन । हाम्रो समाजमा एकअर्काको दुःखमा साथ दिने समृद्ध परम्परा छ । तर साथ दिनु र शोकको मनोवैज्ञानिक प्रक्रियालाई बुझेर साथ दिनु एउटै कुरा होइनन्, बिल्कुलै फरक कुरा हुन्।

शोक भनेको आँसु मात्र होइन

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट शोक कुनै प्रिय व्यक्ति वा महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध गुमाउँदा उत्पन्न हुने स्वभाविक भावनात्मक प्रतिक्रिया हो । प्रियजनको मृत्यु यसको परिचित उदाहरण भए पनि सम्बन्धविच्छेद, गर्भ गुमाउनु, घरबार वा जीविकोपार्जनको आधार गुमाउनु जस्ता अनुभवले पनि शोक जन्माउन सक्छन् । तिनका आफ्नै व्यथा र कथा हुन्छन् । तिनलाई समयमै सही तरिकाले समाधान गर्न सकिएन भने तिनले विकराल समस्या निम्त्याउन सक्छन् ।

शोक सबैले एउटै तरिकाले अनुभव गर्दैनन् । कोही खुलेर रुन्छन्, कोही मौन रहन्छन् । कोही अरूको साथ खोज्छन् भने कोही एकान्त रोज्छन् । सहज रूपले दैनिक जिम्मेवारी पूरा गरिरहेका व्यक्तिसमेत भित्रभित्रै गहिरो पीडाबाट गुज्रिरहेका हुन सक्छन् । स्वयं मनोविदहरू पनि मानसिक समस्याले गुज्रिरहेका हुन सक्छन् । शोक र पीडालाई थुप्रै मनोविदहरूले आ-आफ्नै ढङ्गले व्याख्या गरेका छन् । तीमध्ये स्विस-अमेरिकन मनोचिकित्सक कुब्लर रसले प्रतिपादन गरेको शोकका पाँच चरण प्रसिद्ध छन् जसले पीडाका स्वाभाविक र अस्वाभाविक चरणहरूलाई राम्रोसँग बुझाउँछ । ती चरणहरू हुन् । अस्वीकार, क्रोध, सम्झौता, गहिरो दुःख र स्वीकार ।सुरुमा मानिसले आफूमाथि आइपरेको बज्रपात स्वीकार गर्न सक्दैन । इन्कार गर्छ, यस्तो हुनै सक्दैन भन्छ । त्यसपछि क्रोधित हुन्छ । अनि कुनै सन्दर्भलाई लिएर सम्झौता गर्न पुग्छ। अनि, विस्तारै गहिरो दुःखमा रुमलिन्छ । र, अन्त्यमा अवश्यम्भावी सत्यलाई स्वीकार गर्नुको विकल्प देख्दैन ।यी चरणहरू सबैले एउटै क्रममा पार गर्नुपर्ने निश्चित प्रक्रिया होइनन् तर लगभग उस्तैउस्तै हुन्छन् प्राय: सबैका मानवीय समवेदना र पीडाका अनुभूति ।त्यसैले, कोही चाँडै सहज रूपमा दैनिक जीवनमा फर्किये भन्दैमा उसले पर्याप्त माया गरेको थिएन भन्न मिल्दैन । लामो समयसम्म दुःखी रह्यो भन्दैमा ऊ कमजोर छ भन्न पनि मिल्दैन ।

शोक कुनै परीक्षा होइन, जसमा निश्चित समयभित्र उत्तीर्ण हुनुपर्छ । यो बुझ्न, स्वीकार गर्न र आवश्यकताअनुसार सहयोग पाउन दिनुपर्ने मानवीय अनुभव हो जसलाई हामीले अत्यन्त संवेदनशील ढङ्गले बुझ्नुपर्छ ।

कहिलेकाहीं हाम्रो सान्त्वनाले पनि चोट पुऱ्याउन सक्छ ?

नेपाली समाजमा अन्त्येष्टिमा सहभागी हुनु, शोकसन्तप्त परिवारको घरमा पुगु र आवश्यक काममा सहयोग गर्नु महत्वपूर्ण सामाजिक अभ्यास हुन् । यस्ता परम्पराले मानिसलाई अपनत्व र सहारा दिन्छन् । तर साथ दिने क्रममा प्रयोग गरिने भाषा र व्यवहारप्रति पनि सचेत हुनुपर्छ।

जस्तै- 'अब बलियो हुनुपर्छ ।'

'जे भयो, बिर्सिनुपर्छ ।'

'अरूले त अझ ठूलो दुःख भोगेका छन् ।'

'अझै कति दिन रुने ?'

'मलाई किन खबर नगरेको ?'

'जन्मेपछि को मर्दैन ? जन्मसँगै मृत्यु लिएर आएको हुन्छ ।' यी वाक्य हामीले सामान्य रूपमा प्रयोग गरिरहेका हुन सक्छौं । तर शोकमा परेको व्यक्तिले यिनलाई आफ्नो पीडा स्वीकार्य ठैन, छिट्टै सामान्य हुनुपर्छ वा अरूको अपेक्षा पूरा गर्नुपर्छ भन्ने सन्देशका रूपमा बुझ्न सक्छन् । जसले गर्दा उसलाई आफूले भोगेको पीडा सामान्य रहेछ भन्ने नकारात्मक भान पर्न सक्छ ।'बलियो बन्नुपर्छ' भन्ने आग्रहले आफ्नो आँसु लुकाउनुपर्ने दबाब सिर्जना गर्न सक्छ । अरूको दुःखसँग तुलना गर्दा उसले आफूले भोगिरहेको पीडासमेत व्यक्त गर्न नसक्ने अवस्था आउन सक्छ ।आफ्नोलाई खबर नगरिएकोमा दुःख लाग्नु स्वाभाविक हो । तर आफ्नो दुःखको जिम्मेवारी शोकमा परेको व्यक्तिमाथि थोपर्नु उचित हुदैन । त्यसको सट्टा हामी भन्न सक्छौं, 'तपाईंको क्षतिप्रति मलाई धेरै दुःख लागेको छ । यस्तो बेला तपाईंको साथमा हुन चाहन्छु ।' कहिलेकाहीं सही शब्द खोजिरहनुभन्दा कसैको पीडालाई स्वीकार गर्नु र उसको कुरा सुनिदिनु बढी महत्वपूर्ण हुन्छ । साथ दिनु भनेको समाधान खोज्नु मात्र होइन,शोकमा परेको व्यक्तिलाई सहयोग गर्न मनोविज्ञानको विशेषज्ञ नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । तर आफ्नो व्यवहारले उसलाई कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ भन्नेबारे भने सचेत हुनुपर्छ ।

पहिले आफ्नो निर्णय नथोपरी अरूको कुरा सुनौं । व्यक्तिले आफ्नो दुःख, रिस वा अन्यौल व्यक्त गर्दा तुरुन्तै सल्लाह दिन वा उसको भावना सच्याउन नखोजौं ।दोस्रो, उसलाई आफ्नै गतिमा अघि बढ्न दिऔं । बोल्न, सामाजिक भेटघाटमा सहभागी हुन वा हरेक फोनको जवाफ दिन दबाब नदिऔं । उसको भावनात्मक अवस्थाको सम्मान गरौं ।तेस्रो, व्यावहारिक सहयोग गरौं । खाना पुऱ्याइदिने, घरको काममा सहयोग गर्ने वा बालबालिकाको हेरचाह गर्ने जस्ता साना कामले पनि कठिन समयमा ठूलो राहत दिन सक्छन् । यसबारे सचेत रहौं ।चौथो, अन्त्येष्टिपछि पनि दुःखमा परेका व्यक्तिको साथ नछोड्नौं । सुरुका दिनमा आफन्त र साथीभाइको उपस्थिति बाक्लो हुनसक्छ, तर समय बित्दै जाँदा शोकमा परेको व्यक्ति अझ एक्लो महसुस गर्न सक्छ, त्यस बेलाको मनोविज्ञान बुझौं। केही दिन वा हप्तापछि उसको अवस्था सोधौं, आनोपानको अनुभूति गराऔं ।शोक आफैंमा मानसिक रोग होइन । तर पीडा अत्यधिक हुँदा, दैनिक जीवन गम्भीर रूपमा प्रभावित हुँदा वा आत्महानिको विचार आउँदा उपयुक्त मानसिक स्वास्थ्य सहयोग आवश्यक हुन्छ, त्यसबारे सचेत रहौं।

विपद्पछि भावनात्मक पुनःस्थापनामा सचेत रहौं

बाढीपहिरो, भूकम्प र आकस्मिक मृत्यु जस्ता घटनाले मानिसको जीवनमा एकैपटक धेरै क्षति ल्याउन सक्छन् । कसैले परिवारको सदस्य गुमाएको हुनसक्छ, कसैले घर वा जीविकोपार्जनको आधार । कसैले आफ्नो समुदाय र सुरक्षाको अनुभूतिसमेत गुमाएको हुनसक्छ ।यस्तो अवस्थामा उद्धार, उपचार, खाद्यान्न र आवासको व्यवस्था पहिले प्राथमिकता हुन् । तर मानिसको आवश्यकता सधैं भौतिक राहतमा मात्र सीमित हुदैन ।विपद्पछि मानिसहरूले डर, अन्यौल, निन्द्रा सम्बन्धी कठिनाइ वा घटनाको बारम्बार सम्झना अनुभव गर्न सक्छन् । सबैको प्रतिक्रिया एउटै हुदैन । सबैलाई एउटै किसिमको सहयोग आवश्यक नपर्न सक्छ । त्यसैले राहत र पुनःस्थापनाका कार्यक्रमहरूमा मनोसामाजिक सहयोगलाई पनि महत्त्व दिनुपर्छ ।नुवाकोट र रसुवामा शोक र वियोगबारे थप संवाद आवश्यक देखिनुले मलाई एउटा प्रश्नतर्फ फर्काएको छ- हामी मानिसहरूलाई फेरि उभिन सहयोग गर्ने कुरा त गर्छौं, तर उनीहरूले भोगिरहेको भावनात्मक प्रक्रियालाई बुझ्न र सम्हाल्न कति ठाउँ दिन्छौं ?पुनःस्थापना भनेको भत्किएको घर पुनर्निर्माण गर्नु मात्र होइन । मानिसले आफ्नो जीवन, सम्बन्ध र सुरक्षाको अनुभूति फेरि निर्माण गर्न पाउने वातावरण बनाउनु पनि हो।

आफैंलाई सोध्नुपर्ने प्रश्न

शोकबारे सचेतना फैलाउनु भनेको सबैलाई मनोवैज्ञानिक बनाउनु होइन । यसको अर्थ मानिसहरूलाई दुःखका बेला कसरी प्रतिक्रिया दिने, अरूको भावनालाई कसरी सम्मान गर्ने र आवश्यक पर्दा सहयोग कहाँ खोज्ने भन्ने सिकाउनु हो ।परिवार, विद्यालय, कार्यस्थल र समुदायमा शोकबारे खुला संवाद हुनुपर्छ । सबैले बुझ्नुपर्छ-आँसु कमजोरी होइन, मौनता सधैं बेवास्ताको संकेत होइन । हरेक व्यक्तिले दुःख फरक तरिकाले अनुभव गर्छ । नुवाकोट र रसुवामा गरेको अनुभवले शोकप्रति संवेदनशिलता केवल व्यक्तिगत गुण नभई सामाजिक रूपमा विकास गर्नुपर्ने क्षमता पनि हो भन्ने महसुस गरायो ।हामी अरूको पीडा सहजै हटाउन सक्दैनौं । तर आफ्नो व्यवहारबाट उनीहरूको दुःखमा थप अपराधबोध, तनाव वा एक्लोपन नथप्ने प्रयास भने गर्न सक्छौं ।कसैले प्रियजन गुमाउँदा 'मलाई किन खबर नगरेको ?' भनेर सोध्नुअघि एक पटक रोकिऔं । 'अब बलियो बन्नुपर्छ' भन्नुअघि उसको कुरा सुनौं । निर्णय गर्नुअघि उसले भोगिरहेको परिस्थितिलाई बुझ्ने प्रयास गरौं ।किनकि, शोकमा परेको व्यक्तिले आफ्नो प्रेम प्रमाणित गर्न, मौनताको स्पष्टीकरण दिन वा आफ्ना निर्णयको बचाउ गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना नगरौं । उसले आफ्नो पीडा बुझिएको, भावनाको सम्मान गरिएको र आफू एक्लो नरहेको अनुभूति गर्न पाओस् ।शोकलाई रोक्न सकिँदैन । तर शोक भोगिरहेको मानिसलाई एक्लै हुनबाट भने रोक्न सकिन्छ ।

आउनुहोस्, यस्तो समाज निर्माण गरौं जहाँ हामी दुःखमा परेका मानिसको वरिपरि भेला मात्र नहोऔं । उनीहरूको दुःख बुझ्न र साँच्चिकै साथ दिन पनि जानौं ।

(लेखक आचार्य मनोविद् हुन् ।)
(अनलाईन खबर

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२१९९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीस्टिटी अस्पताल ०७१-५५५५५७, ५५५५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,
५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०११९, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०३२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४९१२०१
पिकेन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेट्रिटेक अस्पताल ५४१०७०
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४

एम्बुलेन्सहरु
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४६६००
लिग्रो क्लब अप बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०८६३
रेखुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१५५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००५५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४७०८१
लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो ९८४७०५५०९९
जनस्वा क्लब नर्यामिल ९५५७०२१२६६
लुम्बिनी नि.व्या संघ भैरहवा ६२१७५८
बगाई क्लब बगाई ०७६-६९१७०२
रेडक्रस बेलहट ०७१-५४७७९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यु एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२४७,९८५७०६७४०४

दैनिक राशिफल

मेष : जिम्मेवारीले आत्मविश्वास बढाउनेछ । सकारात्मक खबर मिल्नेछ।
वृष : नयाँ ग्राहक जोडिनेछन् । आम्दानीको हिसाब मिलाउँदा बचत बढ्नेछ ।
मिथुन :नयाँ ठाउँमा जाने अवसर मिल्नेछ ।कामको खोजीमा राम्रो सम्पर्क बन्नेछ।
कर्कट :बिग्रेको कुरा गर्न सहज हुनेछ ।रोकिएको आर्थिक काम अघि बढ्नेछ ।
सिंह : मेहनतले नयाँ पहिचान दिलाउनेछ । व्यवसायमा हिम्मत नहार्नुहोस्।
कन्या :जिम्मेवारी पनि पुरा गर्नुहोला। शरीर थाक्न नदिन विश्राम लिनुहोस्।
तुला: अधुरो योजना पूरा हुने छन् । जागिरमा नयाँ अवसर मिल्नेछ ।
वृश्चिक : सावधानी अपनाउने समय छ । सीप सिक्ने अवसर नछुटाउनुहोस् ।
धनु :यात्राको योजना बन्ने सम्भावना छ ।काममा नयाँ जिम्मेवारी थपिन सक्छ ।
मकर : आफ्नो लक्ष्यप्रति लगन बढ्नेछ । आम्दानी बढ्ने छ ।
कुम्भ: नयाँ चिनजानबाट उपयोगी अवसर मिल्नेछ । ऋण लिनबाट बच्नुहोस्।
मीन : मनमा शान्ति र सन्तोष बढ्नेछ । सीपअनुसारको कामबाट लाभ मिल्नेछ ।

साहित्य दर्पण

समिक्षा — रामहरि कार्की

दिए पुग्छ : आफूभित्रको मान्छे खोज्ने कथा

पत्रकार रोहित भण्डारीको पुस्तक 'दिए पुग्छ' ले अभाव, पीडा र सैर्षका बीच पनि मानिसले अर्को मानिसको जीवनमा उज्यालो भर्न सक्छ भन्ने सन्देश दिन्छ ।पुस्तकले पाठकलाई अरूको जीवन हेर्न मात्र होइन, त्यसलाई महसुस गर्न सिकाउँछ र आफूभित्रको मान्छेलाई खोज्न प्रेरित गर्छ ।सात वर्षको खोज र वास्तविक भोगाइमा आधारित यो पुस्तकले मानवीय संवेदना र सामाजिक उत्तरदायित्वबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्छ ।पत्रकार रोहित भण्डारीको 'दिए पुग्छ' दुःखका कथा सुनाउने पुस्तक मात्र होइन । यो दुःखमा बाँचेका मानिसको जीवनभित्र पसेर मानवीय संवेदना केलाउने पुस्तक हो । अभाव, पीडा र सैर्षबिच पनि मानिसले अर्को मानिसको जीवनमा उज्यालो भर्न सक्छ भन्ने सन्देश पुस्तकले दिन्छ ।कहिलेकाहीँ मानिसलाई ठूलो कुरा दिनु पर्दैन । थोरै समय, केही शब्द, एकछिनको साथ वा आत्मीय व्यवहारले पनि कसैको जीवन बदलिन सक्छ । तर हामी आफ्नै व्यस्ततामा यति अल्झिएका हुन्छौं कि छेउमै दुःख भोगिरहेको अर्को मानिसलाई देख्न पनि सक्दैनौं । देखे पनि उसको पीडालाई आत्मसाथ गर्न सक्दैनौं । अरूको दुःखलाई आफ्नै दुःख ठानेर हात बढाउने संस्कार बिस्तारै हराउँदै गएको हो कि भन्ने प्रश्न पनि उठ्छ । यही प्रश्नको वरिपरि घुम्छ भण्डारीको पुस्तक 'दिए पुग्छ' । पुस्तकले पाठकलाई अरूको जीवन हेर्न मात्र होइन, त्यसलाई महसुस गर्न सिकाउँछ । मानिस हुनु र मानवीय हुनुबिचको भिन्नता बुझाउँछ । अनि आफूभित्रको मान्छेलाई एकपटक खोज्न प्रेरित गर्छ ।जयकाली प्रकाशन गृहबाट प्रकाशित यो पुस्तक यथार्थ भोगाईहरुको संगालो हो । वास्तविक जीवनमा भोगिएका कठिनतम दिनहरुलाई पुस्तकमा कथात्मक शैलीमा प्रस्तुत गरिएको छ । यी कथा कल्पनाबाट जन्मिएका होइनन् । जीवनका कठोर यथार्थबाट बाटेर बुनिएका हुन् । त्यसैले लेखन र विषयवस्तुको प्रस्तुती पनि गहिरो छ ।

पीडाका गर्खेँडाबाट बाराको उज्यालोसम्म

मानिसको जीवन सधैँ एउटै गोरेटोमा हिंड्दैन । कसैको जीवन जन्मदेखि नै अभावमा रुमल्लिएको हुन्छ । कसैले परिस्थितिका कारण आफ्ना सपना गुमाउँछन् । कोही परिवारबाट टाढिन्छ । कोही समाजको उपेक्षामा पर्छ । कसैका लागि सामान्य लाग्ने जीवन अर्काका लागि ठूलो सपना बनिरहेको हुन्छ ।'दिए पुग्छ' यस्तै जीवनका कथाहरूको संग्रह हो । पुस्तकमा समाजका विभिन्न तह र परिस्थितिमा बाँचिरहेका वास्तविक पात्रका कथा छन् । उनीहरूका पीडा, सैर्ष र निराशा छन् । तर त्यही निराशाभित्र आशाका किरण पनि छन् । पुस्तक पढ्दै जाँदा पाठकले जीवनका ती पाटा देख्छ, जुन सामान्यतया हाम्रो आँखासामु आए पनि हामीले बेवास्ता गरिरहेका हुन्छौं । सडकपेटीमा रात बिताउने मानिसको जीवन होस् वा परिवार र समाजको सहारा खोजिरहेको व्यक्तिको कथा, लेखकले तिनलाई दयाका पात्रका रूपमा प्रस्तुत गरेका छैनन् । उनीहरूभित्रको मानवीय पक्ष देखाउने प्रयास गरेका छन् ।कुनै मानिसको दुःख सुनेर दुःखी हुनु एउटा कुरा हो । उसको दुःखको कारण बुझ्नु अर्को कुरा हो । त्यसभन्दा माथि उठेर उसको जीवनमा केही सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन खोज्नु अझ महत्वपूर्ण कुरा हो । पुस्तकले यही मानवीय यात्रालाई कथामार्फत अगाडि बढाउँछ ।यसका पात्रहरू सबै पाठकका लागि परिचित नहुन सक्छन् । तर उनीहरूले भोगेका पीडा, आशा र सैर्ष भने अपरिचित लाग्दैनन् । किनकि अभाव, उपेक्षा, माया र साथको आवश्यकता हरेक मानिसको जीवनसँग जोडिएका विषय हुन् ।

सात वर्षको खोज र जीवनका वास्तविक कथा

'दिए पुग्छ' एकै बसाइमा कल्पना गरेर लेखिएको पुस्तक होइन । यसका कथाको पछाडि लामो समयको खोज, भेटघाट र अनुभवको गंगा मिसिएको छ । लेखक भण्डारीले पुस्तक लेख्न सात वर्ष लागाएका छन् । वास्तविक पात्रका जीवन बुझ्न उनी महिनौंसम्म विभिन्न गल्ली, आश्रम र घाट पुगेका छन् ।पत्रकारितामा समाचार लेख्नु र कुनै मानिसको जीवनलाई कथाका रूपमा प्रस्तुत गर्नु फरक विधागत कर्म हो । समाचारले घटनाको जानकारी दिन्छ । तर जीवनकथाले घटनाभित्रको मानिस खोज्छ । उसको पीडाको कारण, उसले भोगेको परिस्थितिको असर र परिवर्तनका सम्भावना बुझ्ने प्रयास गर्छ ।भण्डारीले पुस्तकमा यही दोषो बाटो रोजेका छन् । उनले भेटेका पात्रका कथा कथात्मक शैलीमा प्रस्तुत गरेका छन् । त्यसैले पुस्तकमा घटना र विवरण मात्र छैनन् । पात्रको जीवनसँग जोडिएका संवेदना पनि छन् ।वास्तविक जीवनलाई साहित्यिक शैलीमा प्रस्तुत गर्नु आफैंमा चुनौतीपूर्ण काम हो । वास्तविक पात्रको पीडा लेख्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन । उसको अनुभवको सम्मान गर्दै पाठकसम्म त्यसको मर्म पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ । कथालाई प्रभावकारी बनाउने नाममा वास्तविक जीवनको जटिलता हराउनु हुँदैन । भण्डारीका कथाको मूल शक्ति तिनको यथार्थपरक आधार र मानवीय संवेदनालाई पाठकसम्म पुऱ्याउने प्रयासमा देखिन्छ ।पुस्तक लेखनका क्रममा लेखक स्वयंले पनि अनेकौं चुनौती सामना गर्नुपरेको बताएका छन् । यही लामो यात्राबिच उनले आमा गुमाए । आमाको क्यान्सरका कारण मृत्यु भएपछि व्यक्तिगत पीडाले पनि उनको जीवनलाई गहिरो प्रभाव पारेको देखिन्छ ।किताबका पात्रहरूको दुःख लेखिरहेका लेखक आफ्नै जीवनमा ठूलो वियोगसँग जुझिरहेका थिए । अरूका कथा संलग्न गर्ने क्रममा उनले आफ्नै जीवनको एउटा महत्वपूर्ण अध्याय पनि गुमाए । त्यसैले 'दिए पुग्छ'लाई पात्रका कथा समेटिएको पुस्तकका रूपमा मात्र हेर्न मिल्दैन । यसको निर्माणसँग लेखकको आफ्नै सैर्ष र संवेदना पनि जोडिएको छ ।

तेह्र शीर्षक, बनेकन रह

वास्तविक पात्रका संघर्षपूर्ण जीवनकथालाई पुस्तकमा अत्यन्त मार्मिक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ । कथाहरू पढ्दै जाँदा पाठकका आँखा पटकपटक रसाउन सक्छन् । मन भक्कानिन सक्छ । जीवनका कठोर यथार्थ र मानवीय संवेदनाले भरिएका यी कथाले पाठकलाई भावुक मात्र बनाउँदैनन्, सोच्न पनि बाध्य पार्छन् । पुस्तकमा १३ वटा शीर्षकमार्फत वास्तविक जीवनका विविध सैर्ष, पीडा, आशा र परिवर्तनका कथा समेटिएका छन् ।'पुस्तकदेखि पुस्तकसम्म', 'अनि बदलियो बाटो', 'जाँडको कथा हो, जाँडको कथा होइन', 'काखको कथा', 'अनाथका नाथ', 'मान्छेभित्रको मान्छे', 'त्यो जिन्दगी, यो जिन्दगी', 'अटिजम भएकाहरूकी सारथि', 'सडकपेटीका एक रात','दयावान् दयाराम' र 'यसो गरे कसो होला'जस्ता शीर्षकले पाठकलाई फरक-फरक जीवनको संसारमा लैजान्छन् । यी शीर्षकसँगै पुस्तकमा समावेश अन्य कथाले पनि मानवीय अनुभवका विभिन्न पक्ष उजागर गर्छन् ।'जाँडको कथा हो, जाँडको कथा होइन' शीर्षकले समस्या देखिएको ठाउँभन्दा पर पुगेर त्यसको कारण खोज्नुपर्ने आवश्यकता बोध गराउँछ । मानिसको जीवनलाई कुनै एउटा बानी वा घटनाका आधारमा मात्र मूल्याङ्कन गर्न सकिँदैन । त्यसको पछाडी पारिवारिक अवस्था, सामाजिक वातावरण र व्यक्तिगत परिस्थितिका अनेक तह र पत्र हुन सक्छन् ।'मान्छेभित्रको मान्छे' खोज्ने प्रयत्न पुस्तकको शीर्षक 'दिए पुग्छ' छोटो छ ।तर यसको अर्थ फराकिलो छ । यहाँ दिनु भनेको पैसा वा भौतिक वस्तु दिनु मात्र होइन । कसैलाई समय दिनु, उसको कुरा सुनिदिनु, दुःखमा साथ दिनु र उसलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नु पनि दिनु नै हो ।कहिलेकाहीँ मानिसलाई ठूलो सहयोगभन्दा पनि आफूलाई कसैले सुनेको अनुभूति महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो पीडा कसैले बुझेको छ भन्ने विश्वासले पनि उसलाई फेरि उठ्ने साहस दिन सक्छ । अरूको जीवनमा परिवर्तन ल्याउन सधैँ ठूलो स्रोत वा असाधारण क्षमता चाहिँदैन । सामान्य मानिसले गरेको सानो प्रयास पनि कसैका लागि असाधारण बन्न सक्छ ।यही मानवीय पक्ष पुस्तकको सबैभन्दा महत्वपूर्ण सन्देश हो ।

बन्त्यमा, मान्छे हुनुको अर्थ

हामीले दिनहुं अनेकौं मानिस भेट्छौं । कसैसँग बोल्छौं । कसैलाई बेवास्ता गर्छौं । कसैको दुःख देखेर पनि नदेखेझैं गर्छौं । तर तीमध्ये प्रत्येकको आफ्नै कथा हुन्छ । बाहिरबाट सामान्य देखिने मानिसभित्र पनि पीडा, सैर्ष र अपूरा सपना लुकेका हुन सक्छन् ।'दिए पुग्छ' ले घिनै कथातर्फ हाम्रो ध्यान तान्छ । यसले संसारका सबै दुःख हटाउन सकिन्छ भन्ने दावी गर्दैन । तर दुःखमा परेको मानिसलाई एक्लो नछाड्ने प्रयास गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास जगाउँछ । सबैको जीवन बदल्न नसकिए पनि कसैको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ ।मानिस हुनु जन्मसँग जोडिएको कुरा हो । तर मानवीय हुनु भनेको अरूको पीडा बुझ्नु, उसको सम्मान गर्नु र आवश्यक पर्दा साथ दिनु हो । अन्ततः 'दिए पुग्छ' को सार यही हो- अरूको जीवनमा उज्यालो भर्न सधैँ ठूलो त्याग आवश्यक हुँदैन । आवश्यक हुन्छ, आफूभित्रको मान्छे जीवित राख्ने संवेदना । किनकि कहिले काहीँ कसैलाई दिएको सानो साथले उसको जीवन बदल्न सक्छ । र, अरूको जीवनमा उज्यालो थप्ने क्रममा हामीले आफूभित्र हराउँदै गएको मान्छेलाई पनि भेट्न सक्छौं ।यसमा अरूका जीवनका कथा मात्र छैनन्, ती कथा खोज्दै हिंड्ने लेखकका आफ्नै सैर्ष, अनुभूति र संवेदनाका पदचाप पनि भेटिन्छन् । भण्डारीका लागि पुस्तक प्रकाशन खुसीको क्षण हुनुपर्ने थियो । आफ्ना जीवनका कथा र अनुभूति समेटेर पुस्तक पाठकसामु ल्याउने उनको चाहना पूरा हुँदै थियो । तर यही यात्रामा उनले जीवनकै सबैभन्दा प्रिय मान्छे गुमाए । पुस्तक तयार हुँदा आमाको साथ थिएन । आमाको आशीर्वाद थाप्ने उनको इच्छा अधुरै रह्यो । तर, उनले जीवनको अर्को ठूलो लक्ष्य भने हासिल गरे र हामीलाई मानविय संवेदनाले भरिएको गम्भीर पुस्तक उपहार दिए ।

(रातोपाटी डटकम)

कथा — नारायण वाग्ले

एकाबिहानको कथा

कफीगफ

उज्यालो हुन पाएकै थिएन, हामी हस्याङफस्याङ गरिसकेका थियौं।त्यो सिरेटो लाग्ने उचाइमा त्यति सबैरै कान ढाक्ने टोपी नभए गलबन्दी तन्काउँदै हामी साइत छोप्न पहाडको कान्ला उक्लिरहेका थियौं।जुन मोबाइल बाल्दै हामीले एकाबिहानैको अँध्यारो यात्रा तय गऱ्यौं, त्यही मोबाइल साइलेन्ट मोडमा राखेर पुग्नेवाला थिएन। त्यसलाई पूरै पर कुनामा थन्क्याउनुपर्ने भयो।खोलो तरेपछि लौरो बिर्सेझैं, त्यसको कान निमोठेर झोलाको थाङ्नामा कोप्टो सुताइवरी हामी यथास्थानमा उभियौं।अब मोबाइलको पर्दाको उज्यालो होइन, मानिसको हातको नशाको न्यानो चाहिएको थियो। अनि, हामी आपसमा बोल्ने होइन, खासखुस गर्ने पनि होइन, आनो सास कसरी भित्रबाहिर गरिरहेको छ, उभिईउभिई नियालेर मनोदशामा मौन थियौं।हामी जे काम गर्दै थियौं, त्यसमा प्रकृतिसँग एकाकार हुने अभ्यास थियो। त्यसमा कुनै विद्युतीय तरंग वा विकिरण प्रविधिको उपस्थिति नहोस् भन्नेमा चनाखो बन्नु थियो।

मिर्मिरे हुनुभन्दा अगावै, सखारैको कुरा हो। खुल्दै गरेको क्षितिजको बदलिँदो रङ हेर्दै कल्पनाको सफा क्यानभासमा जे चित्र कोऱ्यो, त्यही चराको प्याँख सिउरेर उड्लाझैं गथ्यौं जुन उचाइमा हामी उभिएका थियौं, त्यहाँबाट निलगिरि पर्वतमालाका सिसाकलमका डोबजस्ता डाँडाहरू ओरालो झर्दै, इरेजरले नमेट्दासम्म परपर तन्किरहेका थिए।खेतीपाती गर्न खारिएका भिराला र तरेली परेका जमिनले उपत्यकाको आकार लिएका थिए। अँध्यारोमा छामछाम छुमछुम गर्दै अनुमान गर्न सकिने बिन्दुसम्म चिसो सानो सडक तन्किएको थियो। त्यसका बत्तीले बाटो देखाउँथे।आफ्ना हात मिच्दै हामीले शरीरलाई न्यानो पार्न खोज्यौं। हामीभन्दा अगाडि आएर पानी तताउने साथीहरूको सहयोगमा बाल्टिनको पानी पनि न्यानो बनायौं। मनतातो पानीमा थोरै बायोडाइनामिक ज्वरन राखियो।

त्यो ज्वरन पानीको अणु अणुसम्म पुगोस् भनेर घोल्नु थियो। र, सूर्योदय हुनुअगावै एक घण्टासम्म अनवरत घोलिसक्नुपर्ने थियो।घडीको सुईको दिशामा एकपल्ट र उल्टो दिशामा अर्कोपल्ट गरी यसरी गति बाँध्नु थियो, जसबाट भुमरीको रचना होस्।लगत्तै त्यसलाई लथालिंग पार्दा पानीभित्र यस्तो हुन्डरी मच्चियोस् कि त्यो थामिँदा मौन पहाडमा पानीको एकोहोरो प्रेमको पुकारा प्रसारित होस्। एकोहोरो प्रेमको पुकारा प्रकृतिको आराधना हो भने मनमा व्याप्त बेचैनी विस्तारै विस्मयमा बदलिँदै जान्छ र दृश्यहरू मौन आवाजमा फदयमा प्रकट हुन थाल्छन्।बाहिरी संसारको सुन्दरता हामी आफैभित्र उत्पन्न हुने अनुभूतिहरूमार्फत खुल्छ भन्छन्।

पल साइमनको 'द साउन्ड अफ साइलेन्स' सम्झिन्छु :

हेलो अँध्यारो, मेरो पुरानो साथी,
फेरि तिमीसँग कुरा गर्न आएको छु म। एउटा दृश्य बिस्तारै, चुपचाप सर्दै आयो,म निदाइरहेका बेला आना बीउ छुरेर गयो। मेरो मस्तिष्कमा रोपिएको त्यो दृश्य
अझै पनि बाँकी छ,
मौनताको ध्वनिभित्र।
मेरा शब्दहरू मौन वर्षाका थोपाझैं खसे र मौनताका कुवाहरूमा प्रतिध्वनित भइरहे' त्यो गीत चुपचाप बस्नेबारे थिएन। मानिसहरू एकअर्काको नजिक भएर पनि टाढिँदै गएको अवस्थाबारे थियो।मानिसहरू बोल्छन्, संवाद गर्दैनन्ह सुन्छन्, बुझ्दैनन्ह आफ्नै हातले बनाएका प्रविधि र प्रतीकहरूको पूजा गर्छन्, तिनैले दिइरहेको चेतावनी सुन्दैनन्।सत्य बोल्ने आवाजहरू समाजमै उपस्थित छन्, तिनलाई सुन्ने संवेदना हराउँदै गएको छ। त्यसैले मौनता कुनै आवाजको अभाव होइनह संवाद, संवेदना र सम्बन्ध हराउँदै जाँदाको चरम अवस्था हो।त्यही भाका बुझेजस्तै हामी आन्तरिक रूपमा नितान्त एक्लाएक्लै, तर सामूहिक सहकार्यमा, एकसाथ सांगीतिक सहचार्य गर्दै हातहरूको साङ्लो बेर्दै गतिमग्न थियौं। एक पटकमा चार जना चार बाल्टिनमा हात घुमाउन निहुरिने र अरूले एकअर्काका हात समाल्दै तिनै चार जनालाई घेरेर घुम्ने। घरि घडीको सुईको दिशामा, घरि उल्टो दिशामा।भूमरी परेको पानी एउटा बाल्टिनमा घुम्दा अर्को बाल्टिनमा पानीको हुन्डरी मच्चिएको हुन्थ्यो, अर्कोमा पानी थामिएको हुन्थ्यो र अर्कोमा घडीको सुईको उल्टो दिशा समाल्दै पानी तीव्र वेगमा घुमिरहेको हुन्थ्यो।

एकलासको खोलामा जसरी पानीमात्र बजेको सुनिन्छ, त्यो पहाडमा हामीले चोबलेका, भूमरी पारेका र हुन्डरी मच्चाएका बाल्टिनको पानी मात्र बोल्दै थियो। पानीको घरि मलिन, घरि वेगवान, घरि उग्र, घरि शिथिल, घरि मत्थर आवाज'हामीले पालो बाँडेका थियौं। चुपचाप भुइँमा कुप्री पर्दै बाल्टिन घोट्नेले केही बेरमा पालो पाउँथ्यो र ऊ उभिएर पछाडि सर्दै साथीहरूको साङ्लोमा बाँधिन्थ्यो। पालो आफै आउँथ्यो र आफै जान्थ्यो। कसैले केही नभनी, पालो आएको र गएको बोल्दै नबोली, इशारै इशारामा हामी एउटा त्यस्तो लय पकिरहेका थियौं, जहाँ एकछिन पानी चोबल्ने र एकछिन पछाडि हटेर घुम्ने। पानीलाई हामीले कोरस दिँदै थियौं र हामी आफै अर्केस्ट्रा बन्दै थियौं' त्यो बिहान हामी एकान्तसँग सामूहिक एकालाप गर्दै थियौं।

हाम्रो त्यो एसियाली सहकार्यको चरमोत्कर्ष आउँदै थियो' त्यो एक घण्टे मौन साधना चलिरहँदा बाल्टिनमा हामीले हात चोबल्दै पानी घुमाएको आवाज मात्र थियो कि हाम्रो सासको पनि? वा, हाम्रो उच्छ्वासको ?

पूर्ण शान्तिको माहोलमा पानीका ती अविश्राम वेगहरूबीच पूर्वी आकाश बिस्तारै बदलिएको छनक आउन नपाउँदै कसैले सुसेलीको स्वर निकाल्यो।अँध्यारोको बाक्लो कम्बल क्रमशः पातलो हुँदै, रङका धागाहरू फुस्किँदै खस्दै, आकाशलाई छिनछिनमा भयानक घटनामय बनाउँदै थिए।त्यो चित्रमय आकाशमुन्तिर चराहरूको आवाज आउन नपाउँदै हामीमध्ये कसैले सुसेलीलाई सुस्तरी 'ओम मणि पद्मे हूँ' को भाका दियो। तर त्यो त्यहाँको मौनता चिर्न र पानीको खल्बली तोड्न थिएन।त्यो सुललित सुस्केरा अरूका ओठमा पनि सर्दै गयो। सुन्दासुन्दै त्यो सुस्केरा अब सामूहिक स्वर बन्न थाल्यो। हाम्रा पुरूष र महिला, सबाबरी ओठहरूबाट त्यो यसरी कोकिल बन्न थाल्यो, जसले हामीलाई आफ्ना न्यानिँदै गएका कसिला हात र अघिपछि गरिरहेका खुट्टालाई लय दिँदै गयो।ओम मणि'

मलिन आवाजमा त्यो सामूहिक मन्त्रोच्चारणले विराट प्रकृतिप्रति हामीभित्र क्रमिक रूपमा पैदा भइरहेको विस्मयरूपी प्रार्थना प्रकट गरिरहेको थियो। बाल्टिनभित्रका हातहरूले पानीको गति बढाइरहेका थिए। बाहिर हामीलाई घुम्दै र घेरा हाल्दै प्रकृतिको प्रार्थना गरिरहेका सुसेलीहरूले त्यो पर्दा खुल्न लागेको विशाल रंगमञ्चलाई स्वागत गर्दै थिए। त्यो पहाड पूरै संगीतमय मिर्मिरेमा मधुरो प्रकाशित हुने तरखर गर्दै थियो।पानीको त्यो ठूलो खलबली, पानीको त्यो कोलाहलबीच म आफैंलाई सोधिरहेको थिएँ- मैले कहिल्यै किन यसरी शान्त क्षणहरूको यो अपूर्व रोमाञ्चकता अनुभव गरिनँ?पानीकै बारेमा हामी कति सोच्छौं? पानी कति दृश्यमय, संगीतमय छ भन्ने कति हेर्छौं, कति सुन्छौं?म सोच्दै गएँ- हामी एकान्तमा यसरी कति बस्न सक्छौं? के हामी आफैलाई सुन्न सकिरहेका छौं? बुझ्न खोजिरहेका छौं?आफ्नो शरीरमा के भइरहेको छ, आफूलाई नियाल्न भ्याएका छौं? आफू को हौं, के हौं, कहाँबाट आएका हौं, के गर्न खोजेका हौं- आफैलाई पर्गेल्न, आफैलाई परीक्षण गर्न हामी चाहिरहेका छौं? हामी सकिरहेका छौं?त्यो एकाबिहानको शान्त घटनाले मेरो सोचाइभित्र उथलपुथल ल्याइरहेको थियो।त्यो आनै मनको एकाग्रता थियो। प्रकृतिमा हरबखत गतिमान ध्वनि र दृश्यहरूको खैलाबैलाबीच आनै मनका तरंगहरूसँग केही बेर एक्लै हुँदा, अरूले थाहा नपाउने गरी अँध्यारोमा भिजेका आँखा सफा भए'त्यस्ता शान्त क्षणहरूमा हरेक क्रियाले अकल्पनीय रहस्य उद्घाटित गर्न थाल्छ। पानीलाई ध्यानपूर्वक हेर्ने, परिवर्तन टिप्ने र विभिन्न घटनाबीचको सम्बन्ध बुझ्ने प्रयास गर्ने हो भने कति कुरा खुल्दै जालान्द्र बिहान पात, घाँस र माटोमा लागेको शीत देखिन्छ।घाम लागेपछि ओस हराउँछ। पातको आकार, सतह र स्थान अनुसार त्यसको स्वरूप भिन्न देखिन्छ। वर्षापछि पानी कहाँ जम्छ, कहाँ छिटो सोसिन्छ र कहाँ बगेर जान्छ? छापो हालेको माटो र खाली माटोको बनावट, जैविक पदार्थ र जीवहरूको उपस्थितिले पानीको व्यवहार कसरी बदल्छ?घाम लागेपछि पोखरी, भिजेको माटो र बोटबिरूवामा पानीकै रूप कति फेरिन्छ' कुहिरो, तुवाँलो र बाफको रचना तथा विघटन, पानी तरलबाट वाष्पमा बदलिने प्रक्रिया- यी सबैलाई मौसम, ताप र हावाको गतिसँग जोडेर बुझ्न खोजे कति सुन्दर रहस्य देखिँदा हुन्छ मुहान, खोला वा खेतको कुलोमा पानी कसरी बग्छ? ढुंगा भेट्दा, मोडमा पुग्दा वा सानो खाडलमा पस्दा पानीको गति र भू-आकृतिको सम्बन्ध कसरी बदलिन्छ?वैज्ञानिकका आँखाले हेरौं- त्यसका तथ्यहरू के हुन्छ ? तथ्यहरू तुलना गर्दै, प्रश्न गर्दै र प्रमाण बटुल्दै सिद्धान्त बनाउन खोजिन्छ।

बालकका आँखाले हेरौं' कति कथाहरू आफै चञ्चल भई निर्दोष आँखामा प्रकट हुँदै आउँछन्। बालकका आँखाबाट संसार चियाउन सिक्दै हामी आफ्ना थामिएका भूमरीहरूको कोलाहलबाट विस्मित बाल्टिनलाई विश्राम दिन्छौं। पलपलको पर्याप्त प्रतीक्षापछि सूर्यको महान आगमन हुँदैछ। हाम्रो चिसो आङ कुकुत्कुयाउन थालिसकेको छ।शीतले भिजेका गरामा हुर्किरहेका सागपातको वायुमण्डललाई हामीले भर्खर फेटेको ज्वरन छर्किने भाँडाहरू तयार भइसकेका छन्। तल कुहिरोमुन्तिर सहरहरू ब्यूँझिँदै छन्। तिनलाई अघाउन्जेल खुवाउन यो पहाडमा परिश्रमीहरू जोतिन आउँदै छन्।

घाम लाग्दै छ। अब घामका फिँजेरूपी हातहरूले काम गर्नेछन्। जे भूमरी पार्नुपर्ने हो, उनैले गर्नेछन्। पृथ्वीमा ऊर्जा छ्यालब्याल हुनेछ।

उज्यालोमा बिरूवाहरू कति दंग पर्छन् पातहरूले भाल्छा तयार गर्न पाउनेछन्। कीरा, मौरी, पुतली र चराको नाचगान सुरू हुनेछ। हामीलाई यसै बिनाल्न कहाँ समय छ र? हामी हतारमा छौं। सहरतिरको कोलाहलमा फर्किन ढिलो भइसकेको छ ।'

(सेतोपाटी डटकम)

गुल्मेली संगम पाल्पामा नयाँ नेतृत्व, अध्यक्षमा पन्त



पाल्पा, कार्तिक २०/गुल्मी जिल्लाबाट विभिन्न पेसा, व्यवसाय, रोजगार तथा अध्ययनको सिलसिलामा पाल्पामा बसोवास गर्दै आएका गुल्मेलीहरूको साँझा संस्था गुल्मेली संगम पाल्पामा नयाँ नेतृत्व चयन भएको छ । संगमको तानसेनमा भएको दोस्रो अधिवेशनबाट डाँसुराम पन्तको अध्यक्षतामा नयाँ नेतृत्व चयन भएको हो ।

यस अघि उपाध्यक्ष रहेका पन्तले संगममा सक्रियताका साथ काम गर्दै आएका कारण अध्यक्षको जिम्मेवारी दिइएको संगमले जनाएको छ । विगत लामो समयदेखि पाल्पामा रहेर जिल्लाको शैक्षिक क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका पन्त निजी तथा आवसीय विद्यालय अर्गनाइजेशन नेपाल (प्याब्सन) पाल्पाका अध्यक्ष तथा न्यू होराइजन माध्यमिक विद्यालयका प्राचार्य समेत हुन् । अध्यक्षको जिम्मेवारी पाएसँगै उनले पाल्पामा रहेका गुल्मेली आमा बुवा, दाजुभाई, दिदीबहीनीहरुलाई एकताबद्ध बनाई सामाजिक क्षेत्रमा रचनात्मक कार्य गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । अधिवेशनले संगमको उपाध्यक्षमा गंगाबहादुर खत्री, सचिवमा रामचन्द्र रायमाझी, सह-सचिवमा सुमित्रा कंडेलालाई सर्वसम्मत चयन गरेको छ । यस्तै सदस्यहरुमा गुणाखर खनाल, मोती खड्का, मिना थापा, बालकृष्ण ढकाल रहेका छन् ।

अधिवेशनको संगमका संस्थापक अध्यक्ष भेषराज सुवेदीले एक औपचारिक कार्यक्रमका बिच उद्घाटन गरेका हुन् । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि सुवेदीले आफ्नो जन्मभूमि गुल्मी र कर्मभूमि पाल्पाबीचको सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउन संस्थाले प्रभावकारी भूमिका खेल्नुपर्ने बताए । उनले विभिन्न स्थानमा रहेर पनि आफ्नो जन्मभूमि, भाषा, संस्कृति र पहिचानसँग जोडिइरहन यस्ता संस्थाले सहयोग पुऱ्याउने धारणा राखे । सुवेदीले संस्थालाई सबै गुल्मेलीको साझा थलोका रूपमा विकास गर्दै सामाजिक एकता, सहयोग र सहकार्यका गतिविधिलाई निरन्तरता दिनुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रममा संगमका सल्लाहकारहरु जगदीश भट्टराई, महेन्द्र पन्थी, विष्णु घर्ती भनभनेली, तानसेन नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत चेतनाथ गिरी लगायतले संस्थाको उद्देश्य र मर्म अनुसार काम गर्न नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गरे । संगमका निवर्तमान अध्यक्ष पुण्य सुवेदीले आफ्नो कार्यकालमा संस्थालाई व्यवस्थित र सक्रिय बनाउने प्रयास गरिएको उल्लेख गरे । उनले गुल्मीबाट पाल्पा आएर बसोवास गर्ने हरूबीच आपसी चिनजान, भाइचारा र सहयोगको भावना विकास गर्न संस्थाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको बताए । सुवेदीले संस्थालाई यहाँसम्म ल्याइपुऱ्याउन सहयोग गर्ने सम्पूर्ण सदस्य, सल्लाहकार तथा शुभेच्छुकप्रति आभार व्यक्त गर्दै आगामी नेतृत्वले पनि संस्थाको उद्देश्य र गरिमालाई कायम राख्दै सामाजिक गतिविधिलाई निरन्तरता दिने विश्वास व्यक्त गरे । साथै उनले नेतृत्व परिवर्तन हुनु स्वाभाविक प्रक्रिया भएको उल्लेख गर्दै संस्थाको विकास र हितका लागि सबैले व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर सहकार्य गर्नुपर्नेमा जोड दिए । सोही अवसरमा शुभ दिपावली, छडपर्व र नेपाल सम्वतको शुभकामना आदान(प्रदान समेत गरिएको थियो । अधिवेशनको उद्घाटन सत्र संस्थाका अध्यक्ष पुण्य सुवेदीको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष डाँसुराम पन्तको स्वागत र सचिव गंगा बहादुर खत्रीको सञ्चालनमा भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

एनपीएल : रोयल्सद्धारा कर्णाली पराजित



काठमाडौं, कार्तिक २०/ नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) मा सुदूरपश्चिम रोयल्सले कर्णाली याक्सलाई ३९ रनले हराएको छ । सुदूरपश्चिमले दिएको १७७ रनको लक्ष्य पछ्याएको कर्णालीले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १३७ रन मात्र बनाउन सक्यो । कर्णालीका डेभिड मिलरले डेब्युमै नटआउट ९३ रन बनाए । ५५ बल खेलेका मिलरले ७ छक्का र ५ चौका प्रहार गरे ।

सुदूरपश्चिमका स्कट कुगेलेइनले २ विकेट लिए ।मिलरको यो रन तेस्रो संस्करणको एनपीएलमा कुनै पनि खेलाडीले बनाएको व्यक्तिगत सर्वाधिक रन हो । यसअघि विराटनगर किङ्गसका लोकेश बमले कर्णालीसँगको खेलमा ८७ रन बनाएका थिए । मिलर यो खेलमा प्लेयर अफ द म्याच बने ।यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङ गरेको सुदूरपश्चिमले २० ओभरमा ६ विकेट गुमाएर १७६ रन बनाएको थियो । सुदूरपश्चिमका सेफ जेबले ३५, विनोद भण्डारीले २७, ब्रान्डन म्याकमुलेनले २४, ईशान पाण्डेले २३, थरिन्दु रत्नायकले नटआउट २२ रन बनाए । कर्णालीका मार्क वाटले २ विकेट लिए ।यो जीतसँगै सुदूरपश्चिम ५ खेलमा ६ अंकसहित तालिकाको दोस्रो स्थानमा उक्लिएको छ । कर्णाली लगातार दोस्रो हारसहित ४ खेलमा ४ अंकसहित पाँचौं स्थानमा छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X१ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला सावित मस्याम गा.वि.स.-७, बेलडाँडा हाल तिनाउ गाउँपालिका-६ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5237034 K का HAV टेम बहादुर थापा (ना.प्र.मा टेम बहादुर अस्लामी) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा शोभा कुमारी र जन्म मिति सन् १९४७ जुलाई १ (वि.स.२००४/०३/१७) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा शोभा कुमारी अस्त्रामी, जन्म मिति वि.स. २००३/०२/०६ (सन् १९४८ मे १९) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर,जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला सावित रूडेवा गा.वि.स.-६, हाल माथागढी गाउँपालिका -४ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5751099 L का Ts-NK रूक बहादुर थापा (ना.प्र.मा रूक बहादुर दिशा) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा दिना कुमारी थापा र जन्म मिति सन् १९६५ (वि.स.२०२१) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा चुनी सरा दिशा, जन्म मिति वि.स. २०२३/०४/०१ (सन् १९६६ जुलाई १६) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर,जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली



जन्म : वि.सं.२००६/१२/०८ गते

स्व.निर्मल लाल राजभण्डारी

दिवंगत : वि.सं.२०८३/०७/१३ गते

हाम्रा सन्हा गुठीका पञ्च भाई श्री स्व. निर्मल लाल राजभण्डारीको मिति २०८३ साल कार्तिक १३ गते शुक्रबारका दिन ७७ वर्षाको उमेरमा भएको असामयिक निधनको खबरले हामी सन्हा गुठी परिवार अत्यन्त स्तब्ध भएका छौं । शोकको यस दुखद् घडीमा दिवङ्गत आत्माप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोक सन्तप्त परिवारजनमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

सन्हा गुठी परिवार

तानसेन,पाल्पा

तिहारको मुखमै...

...यस्तै कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-६ जरेवरमा शुक्रबार बिहान मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा २२ वर्षीय देव तामाङको मृत्यु भएको छ । पोखरा-९ चिप्लेढुङ्गा बस्ने तथा मकवानपुरको हेटौंडा घर भएका तामाङको जिएमसी अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । यसैबीच, भक्तपुरको मध्यपुर थिमि नगरपालिका-१ आँखा अस्पताल नजिक मनोहरा खोलामा डुबेर १० वर्षीया अनुष्का राईको बिहीबार साँझ मृत्यु भएको छ । यस्तै, सुर्खेतको वीरेन्द्रनगर नगरपालिका-५ चिसापानीस्थित रामजानकी सामुदायिक जंगलमा ७० वर्षीय शिवलाल गिरी मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । रामेछापको सुनापती गाउँपालिका-५ स्थित सुनकोशी नदी किनारमा अन्दाजी २६ वर्षीय एक पुरुषको शव पनि फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । मृतकको पहिचान खुल्न सकेको छैन। यी सबै घटनाबारे प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

नेपालीको दोस्रो ठूलो ...

...कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि कार्तिक शुक्ल द्वितीया अर्थात् भाइटीकाका दिनसम्म यमदीपदान गर्ने शास्त्रीय विधि छ ।

भाइटीकाको शुभसाइत ११:०७ बजे

नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले यस वर्षको तिहारको साइत सार्वजनिक गरेको छ । नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक विकास समितिका अनुसार २०८३ सालको भाइटीकाको शुभसाइत कात्तिक २५ गते बिहान ११ बजेर ७ मिनेटमा रहेको हो । समितिका अनुसार यस वर्ष यमपञ्चकअन्तर्गतका पर्वहरू कात्तिक २० गतेदेखि सुरु हुने छन् । कात्तिक २० गते शुक्रबार धनत्रयोदशी (धन्तेरस) र यमदीपदान गरिनेछ । कात्तिक २१ गते शनिबार काग तिहार तथा धन्वन्तरि जयन्ती मनाइनेछ । त्यस्तै, कात्तिक २२ गते आइतबार नरक चतुर्दशी, कुकुर तिहार र लक्ष्मीपूजा परेको छ । कात्तिक २३ गते सोमबार गाईपूजा हुनेछ भने कात्तिक २४ गते मंगलबार गोवर्धन पूजा, गोरुपूजा, बलिपूजा, हलितिहार र म्हपूजा मनाइनेछ । सोही दिन नेपाल संवत् ११४७ प्रारम्भ हुनेछ । यमपञ्चकको अन्तिम दिन कात्तिक २५ गते बुधबार यमद्वितीया तथा भाइटीका मनाइनेछ । समितिले भाइटीकाको दिन दाजुभाइ पश्चिम फर्किएर र दिदीबहिनी पूर्व फर्किएर टीका लगाउनुपर्ने जनाएको छ ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम, ५४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित. कार्यालय कैलाशनगर ५ तानसेन,पाल्पा,फोन ०७५ ५२०६०१.E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.ह.द.नं. ५/२०७८/०७८. पा.जि.प्र.का.द.नं. १८/०७१/०७२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई. सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी. प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई