बर्ष - २ अंक - ३ २०६६ आश्विन

दर्पण

‘शिखरापुरियनहरूको सिर्जना’

e-news letter..... e-news letter..... e-news letter..... e-news letter.....

संयोजक
रामराजा के.सी.

सम्पादन
सरोज बलामी

सल्लाहकार सदस्यहरू
श्यामकृष्ण श्रेष्ठ (प्रिन्सिपल)
शेखरकुमार श्रेष्ठ
निरोज श्रेष्ठ

कम्प्युटर लेआउट
सरोज बलामी

प्रकाशक
शिखरापुर सामुदायिक क्याम्पस
स्नातक दोस्रो वर्ष

सर्वाधिकार
प्रकाशकमा

नेपाल सम्वत् ११३० न्हुदँया लसताय् सकलनेपामी पिनित दुनुगलं निसैँ भिन्तुना देछानाच्वना ।
शुभ दीपावली २०६६को शुभ उपलक्ष्यमा सुख, शान्ति र सम्वृद्धिको हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

दर्पण परिवार

सम्पादकीय.............

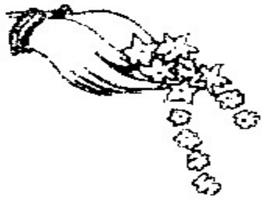
वसन्त आउने पालुवा शिशिरले झार्छ ।
जन्मेपछि अमर छैन एक दिन पक्कै मर्छ ।

साँच्चै नै धर्तिमा जन्मलिएपछि माटोमा विलिन हुनै पर्छ। लामो समय व्यतित गरेको यस धर्ति र समाजलाई हित हुने कुरा छाडेर जानपाए जन्मलिएको सार्थक हुने थियो । अस्तित्व बिलाएपछि नाम र कामले गर्दा कसैले प्रेरणा र मार्गदर्शन पाएकोले त्यो जीवन सार्थक हुनेछ। यसका लागि कुनै पनि सकारात्मक काम र त्यसको निरन्तरता आवश्यक पर्छ । हरेक पक्षबाट आफूलाई अमर राख्न सकिन्छ । त्यस्तै शिखरापुरको आँगनमा पलाएको “दपर्ण” पनि निरन्तर रुपमा आफूलाई अमर राख्ने प्रयास गरिनै रहेको छ ।

कुनै पनि व्यक्तिको दुःख, कष्ट, पिडा, रोदन, कुण्ठा, सुख , खुसी हरेक पक्षलाई आफूमा समाहित गर्दै अघि बढेको छ। “दर्पण” तेस्रो अंकमा आईपुग्दा सम्म शिखरापुरियनहरुको सिर्जना, कथा, कविता, गजल, हाइकु, निबन्ध, हाँस्यब्यङ्ग्य, नयाँ खोज र जानकारी मुलक लेख रचनाहरु प्रकाशित गरी सर्जकलाई प्रोत्साहन र पाठकलाई ज्ञान हासिल गराउन ठुलो टेवा पुऱ्याएको छ। साथै निरन्तर अघि बढ्न सबै शिखरापुरियनहरु समक्ष प्रतिकृयाको आशामा पनि रहेको छ ।

प्रविणता प्रमाणपत्र उतिर्ण गरी यस क्यामपसमा अध्ययन गर्न आउनुहुने सम्पूर्ण साथीहरुलाई दर्पण परिवार हार्दिक स्वागत गर्न चाहन्छ ।

– रामराजा के.सी.



“सिर्जनाको आधार, कर्मठ हात र शिक्षित समाज ”

'दुःखै दुःख बिचको सुख र सुखै सुख बीचको दुःख अविस्मरणीय हुन्छ।'
जनता र नेता के भन्छन् ?

केदारनाथ आचार्य
सतीखेल

नेपालीहरू भन्दैछन् अवता हे ! सभासद
केहि गर्न सके हुन्थ्यो देशमा छ भयावह
खानै मात्र अगाडी छौं खञ्चुवा अनिकालका
त्यागी बन्न सकेनौनी खोजौ नयाँ विचारका ?
नेता भन्छन् कता खोज्नु ? जादु हो र छिटो हुने ?
कति खान्छौँ र गर्ने के ? के छ र सुविधा लिने ?
जावो तलव् र भत्ता त पचपन्न हजार हो
अरू थप सुविधा जोडे लाखमा एक नै न हो ?
कमिसनको भरै हुन्न सधै पाइन्न त्यो पनि
संसद कोष झनै गाह्रो कसरी हात लाउने ?
सरकार ढले बल्ल गन्न लायक रकम लियो
विनावाधा चले फुस्रै आमदानी खतम भयो
कार्यकाल दुई वर्षे पछिको के भरै छ र ?
छाप्रो निर्माण गर्दैछु सहरमा एक भर्खर
सहयोगी कुनै छैनन् व्यापारीहरु मात्र छन्
अरु आय कतै छैन मागनेहरू धेर छन्
सकेसम्म गरेकैछौं इतिवृत्तान्त यै न हो ?
हाम्रो पार्टी त गज्जव छ नराम्रो अरुको भयो
खुट्टा तानेर हैरान मन्त्री बन्नै नपाइने
सबैबाट यही सोझो सभासद सताईने
हैन ए ! नम्वरी नेता कवोल विर्सदै गर्यौ ?
उपहार महँगीको हामीलाई खुवै दियौ
के गरौं ? बाध्यतामा मेरो व्यापारीहरूको गुन
तिर्नै पर्ने भयो मैले त्यसैले यो भयो जुन
तपाईंहरूको वार्षिक चारसय पचास छ
नेपाली रुपिया हैन विदेशी डलरै छ
रिसाए जनता साह्रै सुनेर पेचिलो कुरा
थाले रोप्न सबै मिल्दै शब्दका धारिलो छुरा
हाम्रै रगत पसिनाको कमाई खाई मात्तिने ?
अझै उल्टै गरेको छु भन्दै तँ आज गड्किने ?
हामीलाई तिराउँछौ पिसाव फेरदा पनि
सुविधा त्यसकै लिन्छौँ हेरिएको छ त्यो पनि
अर्को चुनावता आओस् हेरौंला बाबुको बिहे
बाँडी चुँडी सबै खाओ दुई वर्ष दुई हातले
कस्ता सन्तान पाईछौ ? हे आमा ! कष्ट भो कति
कसरी सहनु आज ? देशको यो अधोगति
नारायण।

बुबा र छोरा कुरा गर्दै थिए। छोराले आफू कुन दिन जन्मेको भनेर सोधेछ।
बाबु : तँ बुधवार जन्मेको।
छोरा : अनि तपाई कुन बार नि ?
बाबु : म शनिवार जन्मेको।
छोरा : तपाइँ त फटाहा।
बाबु : किन ?
छोरा : शनिबार त विदा होइन ? विदामा पनि कोही जन्मिन्छ ?

गजल

रुपा बलामी 'रुमी'

कतै चोट कतै खुसी सोच्दै मान्छे भास बन्छ।
यति धेरै सोच्छ मान्छे जिन्दगी कै दास बन्छ।

सबै भन्छन् पैसा ठुलो सहानुभूतिको के काम भोर।
आँसु झर्दा रोकिदिने दुईचार शब्दै खास बन्छ।

देखावटी माया भन्दा आत्मा बीचको विश्वास ठूलो।
तिनै विश्वास सिर्जना र साहित्यको सास बन्छ।

रूप जस्तै हरेकको फरक फरक हुन्छ सोचाइ।
त्यही विचार बटुलेर राखे एक रास बन्छ।

आधुनिक जमाना यो आदर्शको काम छैन।
भन्छन् इमान्दार भए जीवन वनबास बन्छ।

जिन्दगी यो जीउनलाई कसैको त्यो साथ रोजें।
म बिनाको 'रुमी' पनि पक्कै जिउँदोलास बन्छ।

शिखरापुरको हात समाउन चाहान्छु

संरचना पुडासैनी
वि.एड. पहिलो वर्ष

अझै पनि विद्यार्थीमै रमाउन चाहान्छु म ।
शिखरापुरकै हात समाउन चाहान्छु म
सानै देखि तिमी सँगै रमाउँदै आएँ
बाबा आमाको साथ साथै तिम्रो हात समाउँदै आएँ ।
जन्म दिने बाबा आमा शिक्षा दिने शिखरापुर
असल नागरिक बनाई उज्जल भविष्य बनाउने भएँ
तिम्रै छहारीमा लड्दै पढ्दै आज भविष्य बनाउने भएँ
क लेख्न आउँदैन थियो मलाई ए भन्न आउँदैन थियो
अन्धकारमा रुमल्लिदै थिए पाएकी थिईन् उज्यालो दियो ।
म जस्ता हजारौलाई शिक्षित बन्न सिकायौ तिमीले
असल खराब छुट्याई सही बाटो रोज्न सिकायौ
सरस्वतीको मन्दिर हो शिखरापुर ज्ञानको भण्डार हो शिखरापुर
शिक्षक शिक्षिका हाम्रा भगवान भक्त बन्न सिक्ने शिखरापुर
शिखरापुरको ज्ञान गुणले तिमी झै असल बन्न चाहान्छु म
तिमी सँगै सिकेका पाठले तिमी झै अमर बन्न चाहान्छु म

गजल

बन्दना न्यौपाने 'स्प्रीहा'

तिमीसँग भेटे पछि मनको रहर खुले जस्तो लाग्यो
पंक्षी सरि सगरमा उमंगिदै डुले जस्तो लाग्यो

पानी विनाको माछी सरि प्यासी यो जीवनमा
स्नेहको माधुर्यतासँगै प्रणयको वर्षातमा रुझे जस्तो लाग्यो

जल अभावमा खडेरी जीवन व्यतित गरिरहेकी म
अनायासै मनको बारीमा फूलैफूल फुले जस्तो लाग्यो

औडाह र प्रताप रूपी रोदन पूर्ण रस भित्र
कोइलीको कुहु कुहु जस्तै यौवन घुले जस्तो लाग्यो

सहाराको कमी सँगै ऐठनको चिन्तनमा
पितृमय लवजले चरम चुली छुने जस्तो लाग्यो

सँगै जिउने मर्ने स्प्रीहाका बालीहरूमा
मिलनका बीजहरू हर्षित हुँदै झुले जस्तो लाग्यो

टुटेको सम्बन्ध

स्वप्न परिका सपनाहरू

के को आधारमा बह पोखूँ
शब्द शबै मेटिएपछि
कुन साइनोले बोलाऊँ तिमीलाई
सम्बन्ध सबै तोडिएपछि

जीवनको आधार मायाको डोरी
मेरो निम्ति पासो भयो
अरूको लागि खुशि हो माया
मेरो निम्ति आसु भयो

अरूले दिएको तिरस्कार सही
मनभरी तिमीलाई पुजेथैं
अरूले ईश्वरलाई ईश्वर मान्थे
मैले तिमीलाई बुझेथैं

मैले मानेको ईश्वरले आज
मलाई नै धोका दियो
सँगै बाँच्ने कसम तोडी
आफ्नै संसारमा रम्दै थियो

बोलाउँदा पनि बोलेन उसले
उ त निष्ठुरी भै सकेछ
मैले दिएको मायाको आभास
उसको जीवनबाट टाढा गैसकेछ ।

जानी राखौं

चना अथवा केराउ पाक्नलाई गाह्रो हुन्छ । जति पकाउँदा पनि नपाकी रहन्छ । यसको लागि धन्दा नमान्नुहोस् । तीन थोपा नरिवलको तेल पकाइराखेको भाँडोमा हालिदियो भने छिट्टै पाक्छ ।
हरियो साग सब्जी विहान किनेर ल्यायो भने बेलुकी सम्म सुक्दै जान्छ । यदि किनेर ल्याएको सागसब्जी प्लास्टिकको झोलामा मुख बाँधेर राखे ताजै भै रहन्छ ।

पार्वती सिलवाल

...................बेलुकी पख कोठामा फर्कन्थ्यौं । थकाइ माथ्र्यौं, रमाइलो हुन्थ्यो । आपसमा ठट्टा गथ्र्यौं । गफ चलिरहेको हुन्थ्यो प्रायः माया प्रितिको बारेमा । उनले मलाई मन पराएको कुरा अप्रत्यक्ष रुपमा उनको गफ गर्ने शैलीमा झल्किर हेको म महसुस गर्थे । वास्तवमा मैले पनि त उसलाई मन पराइसकेको थिएँ । जीवनमा पहिलो पटक प्रेमको अनुभव गरेको थिएँ । तर यो कुरा मैले उनलाई थाहासम्म पनि दिएको थिइन । म जहिले पनि उनको कुरामा सहि थाप्थें, उनी मख्ख पर्थिन्, अनि म तिर हेरेर मुसुक्क मुस्काउँथिन् । म उनलाई मायाको भावले हेर्थें ।

नतिजा निस्केपछिका दिनहरुमा हामी फेरी आ-आफ्नो पढाइको तयारीमा लाग्यौं । अब त एस. एल. सी. को पालो । संघर्ष त गर्नु नै थियो । परीक्षा पनि आयो । तयारी राम्रै थियो । परीक्षा दियौं । परीक्षा सकियो । फेरी पनि हाम्रो त्यही क्रम सुरू भयो कहिले कहाँ त कहिले कहाँ घुम्ने । वास्तवमा जीवनको गोरेटोमा हामी धेरै रमाउँदै यात्रा गरिरहेका थियौं । समय वित्दै गयो । परीक्षाको नतिजा पनि प्रकाशित भयो । तर शंयोग वस उनी यसपालि दोस्रो श्रेणीमा पास भएछिन् । म भने पहिलो श्रेणीमै पास भएछु । हामी सबै घर परिवार बसेर रमाइलो मनायौं । खुसीयाली छायो । विद्यालयमा पनि विभिन्न कार्यक्रमहरु गरियो । कार्यक्रममा हामी दुवैले भाग लिएका थियौं । हामीसँगै निस्क्यौं अनि सँगै विद्यालय पुग्यौ । साथीहरुले जिस्काउँदै थिए: 'क्या हो तिमीहरुको जोडी त खुब सुहाएको छ नि ! अब त यसो सुर सार कस्ने हो की ?' हामी लाजले रातो पिरो भएका थियौं ।

समय बित्दै थियो । अब हामीले उच्च शिक्षा हासिल गर्ने भयौं । हामीले दुवै जनासँगै एउटै कलेजमा पढ्ने निर्णय ग-यैं । उसले शिक्षा संकायतर्फ भर्ना गरिन् र मैले मानविकीतर्फ । तर हाम्रो अनिवार्य विषय र एउटा ऐच्छिक विषय गणित भने एउटै थियो । त्यसैले कक्षामा पनि हाम्रो भेट हुन्थ्यो । त्यस वाहेक कलेजमा कक्षा नभएको बेला हामीसँगै क्यान्टिन जान्थ्यौं, रमाइलो गथ्र्यौं । उनले मलाई आफ्नो जन्म थलो पोखरा घुमाउन लाने कुरा गर्थिन् मैले सहमति जनाउँदथें । हातमा हात मिलाईदिन्थे । उनी खुसी हुन्थिन् । अँगालोमा बाँधिन चाहान्थिन्, उनी मलाई हृदय भरी सजाउन चाहान्थिन्, मलाई उनको मायाँ देखाउँन चाहान्थिन् । तर म भने मात्र उनलाई मायाको आभास दिलाउँथें, आत्मियता देखाउँथें । तर थाहा छैन उनले मेरो मायामा प्रेम भेटाउँथिन् की भेटाउन्नथिन् । वास्तवमै म पनि उनीसँग जीवन विताउन चाहान्थें, उनलाई अँगालोभरी कसेर मुटुभरी सजाउन चाहान्थे, उनीसँग जीवनसँगीको साइनो गाँसेर आफ्नै दुनियाँमा रमाउन चाहान्थें । तर मैले जानेर वा नजानेर यो सब उनीप्रति प्रस्तुत गर्न असमर्थ थिएँ ।

नयाँ वर्ष आउँदै थियो । हामीमा खुसी र उमंग छाउँदै थिए । कलेज पनि पढाइ सकिएर प्रथम वर्षको परीक्षाको लागि विदा हुने तयारीमा थियो । त्यसैले उनले विदामा केही दिनको लागि भनेर मेरो गणितको नोट कपी मागिन् । मैले पनि उनलाई नोट कपि दिएँ । उनी खुसी हुदै थिइन्, उनको आँखामा एउटा तड्पाइ महशुस गर्न सकिन्थ्यो, अव्यक्त प्रेमको । म बेलुका कोठा तर्फ आएँ । तर म मेरी सरुलाई देख्दिन, मैले घरवेटी अंकललाई सोधें । जवाफमा उनी आफ्नो मामाघर गएको र केही दिन पछि मात्र फर्कने पाएँ । लाग्यो यस्तो कुरा त सरुले मलाई भन्नु पर्ने । के समस्या परेछ त्यस्तो ? मैले मेरो परीक्षाको तयारी गर्नु पर्ने भएकोले त्यस तर्फ ध्यान दिइन ।

एक्कासि घरबाट खवर आयो, मलाई घर आउनु भनेर । म सबै सामान पोको पारेर अत्तालिदै घर जान बसपार्क तर्फ जादै थिएँ । मनमा के सोचेर हिँडेछु थाहै भएन , एक्कासि एउटा गाडीमा ठोक्किन पुगेछु । त्यस पछि .... के भयो थाहा भएन, मैले मलाई हस्पिटलको वेडमा पाएँ । सँगै मेरी उनी मलाई सुम्सुम्याइरहेकी थिईन्, आँखाभरी आँशु टल्पलिरहेको थियो । उनलाई अँगालो भरी कसेर धक पुग्ने गरी रुन मन लागेको थियो । तर म अशक्त थिएँ । मेरो हात र छातीमा चोट परेछ । म केही हप्ता हस्पिटलको वेडमा बस्नुपर्ने भयो ।

म वेडमा आराम गरिरहेको थिएँ, उनी एक्कासि बोली-सरोजजी ! मलाई र ड्याडीलाई मुमाले घरवाट फोन गर्नु भएको थियो । हामी पोखरा जाने भयौं । हजुरलाई पनि पोखरा घुमाउँछु भनेको थिएँ, तर.................... मैले उनलाई सुम्सुम्याएँ । त्यसैले हामी भोलिको उडानबाट पोखरा जाँदैछौ । हजुरको उपचार खर्च सवै असुली गरिदिसकें । अब हजुर दुई चार दिन पछि ठीक हुनुहुन्छ । राम्रोसँग पढ्नु, जाँचको तयारी गर्नु । मैले हजुरको नोट कपि हजुरकै कोठामा छोडेकी छु । ठीक भएपछि हेर्नु होला । समयले साथ दिएमा र भाग्यले दो-याएमा हाम्रो भेट अवश्य होला । म पोखरा पुग्ने बितिक्कै हजुरलाई फोन गर्छु नि ल ! मेरो केही पनि चिन्ता लिनु पर्दैन । उनी मलाई सान्त्वना दिदै थिइन् । तर मलाई भने सहिनसक्नु पींडा भैरहेको थियो । मन भक्कानो फुटेर आयो । आँखाबाट आँशु झरेको पट्टै भएन । उनले आँसु पुछिदिइन् र उनले वाइ वाइ गर्दै गइन् । तर म अभागी उनलाई विदाईको हात समेत हल्लाउन असमर्थ थिएँ । दैवको खेल भाविको लीला कस्तो जिन्दगी जिएछु मैले । कस्तो सपना साँचेको थिएँ । आज यो कस्तो विछोडको पींडा दिदै छौ भगवान् !! मलाई छाती पिटी-पिटी रुन मनलागेको थियो तर ....

ध ध ध

द र्प ण त्रै मा सि क

तामाङ संस्कृति

भीम बहादुर स्याङ्तान
शिखरापुर क्याम्पस

नेपाल क्षेत्रफलको हिसाबले सानो देश भए ता पनि विभिन्न जनजाति , भाषा , धर्म , संस्कृति आदिको दृष्टिकोणले नेपाललाई बहुजातीय , बहुधार्मिक , बहुभाषिक , साँस्कृतिक देशको रूपमा विश्वमा परिचित छ। नेपालमा बसोबास गर्ने विभिन्न जनजातिमध्ये तामाङ पनि एक हो। तामाङहरूको आफ्नै धर्म , भाषा , संस्कृति , चालचलन , रीतिरिवाज रहेका छन्। तिनीहरुले बोलिने भाषा तामाङ भए तापनि तामाङ भाषामा पनि विभिन्न ठाउँहरुमा फरक फरक लवज र संस्कृति , चालचलन , रीतिरिवाजमा पनि केही मात्रामा फरक भने पाइन्छ। नेपाल एक धार्मिक सहिष्णुता भएको देश भएकोले कुन जातिले के धर्म मान्छन् ? भन्न गाह्रो छ। तर पनि विशेष गरी तामाङहरुले बौद्ध धर्म मान्ने गरेको पाइन्छ। बौद्ध धर्मको वेदलाई त्रिपिटक भनिन्छ। गौतम बुद्ध यस धर्मका प्रवर्तक हुन्। गौतम बुद्धको अहिंसा र सत्यताको मार्गमा हिड्नु यिनीहरुको प्रमुख विशेषता हो। तामाङहरूले विशेष गरी चार्डको रुपमा ल्होसार मनाइन्छ। ल्होसार प्रत्येक सालको माघ महिनामा पर्दछ। 'ल्हो' को अर्थ नयाँ र 'सार' को अर्थ वर्षा भन्ने हुन्छ। अर्थात् नयाँ वर्षको सुरुवात भन्ने हुन्छ। तामाङहरुले आफ्नो सम्पूर्ण कार्यहरू पूरा गरी माघ महिनामा नयाँ वर्षको रुपमा ल्होसार पर्व धुमधामका साथ मनाइन्छ। ल्होसार 'गँथुक' (नौ थरीमो गेडागुडी मिसाएर तयार पारिएको जौलो) खाइन्छ। नयाँ वर्षको आगमनसँगै शुभकामना आदानप्रदान गर्ने, सम्पुर्ण आफन्तहरु एक ठाउँमा जममा भई नयाँ वर्षको सुरुवात भएको महशुस गरेर यो चाड धुमधामका साथ मिठामिठा परिकार खाएर मनाइन्छ। नयाँ नयाँ कपडाहरु लगाएर सम्पुर्ण आफन्तहरु एक ठाउँ जम्मा भई नाचगानका साथ यो चार्ड हर्षउल्लाषका साथ मनाइन्छ। त्यसै गरी अर्को प्रमुख पर्वको रुपमा बुद्ध जयन्ती पनि मनाइन्छ। बुद्धजयन्तीमा विभिन्न मठमन्दिर , बौद्ध विहारहरुमा गई पुजापाठ , दीप प्रज्ज्वलन जस्तै गरी दशै , तिहार , माघेसंक्रान्ति जस्ता राष्ट्रिय चाडहरु पनि मनाइने गरिन्छ। विवाह , ब्रतबन्ध जस्ता कार्यहरुमा जाड , रक्सी जस्ता माधक पर्दाथहरु बिस्तारै हट्दै गएको पाइन्छ। तर वर्तमान परिस्थितिमा यी पदार्थहरू बिस्तारै हट्दै गएको भने पक्कै पाइन्छ। छोरीको विवाहमा धेरै रक्सी , रोटी , मास आदि माग्ने चलन परम्परागत देखि नै चलि आए तापनि वर्तमान परिस्थितिमा यी चलनमा धेरै नै परिमार्जन गर्दै आएको पाइन्छ। पाहुनालाई सत्कार गर्नु यिनीहरुको प्रमुख विशेषता हो। आफ्नो घरमा नभएतापनि अरूबाट सरसापटी गरेर भए पनि पाहुनालाई सत्कार गर्ने चलन तामाङ समुदायमा पाइन्छ। डम्फु तामाङ संस्कृतिको पहिचान गर्ने एक अत्यन्त महत्वपूर्ण वस्तु हो। आमावुबाको मृत्युहुँदा सेतो कपडा लगाएर किरिया बार्ने चलन परम्परागतदेखि नै चलिआएको भए तापनि पर्तमान परिस्थितिमा सेतो कपडा लगाएर किरिया बार्ने चलन वेदमा नभएकोले वर्तमान परिस्थितिमा सेतो कपडा लगाएर किरिया बार्ने चलनमा कमि आएको पाइन्छ। तर किरिया बार्ने चलन भने रहिआएको पाइन्छ। किरिया बार्दा लसुन, प्याज, दुध, माछा, मासु, माधक पदार्थ, लागूपदार्थ जस्ता आदि विविध तत्वहरु भने खान निषेध गरिएको छ। बालबालिकाहरु जन्मिसकेपछि लामालाई बोलाएर आफ्नो संस्कृति अनुसार विविध पूजापाठ गरी लामाद्वारा नाम राख्ने चलन छ। मृत्यु भएपछि मृत शरीरलाई आफ्नो चालचलन , संस्कृति अनुसार लामाद्वारा पूजापाठका साथै विभिन्न बाजा गाजाका साथ सबभन्दा अग्लो ठाउँमा लगेर जलाएर सत्कार गर्नु प्रमुख विशेषता हुन्। नेपालमा ७५ जिल्ला मकध्ये ७३ जिल्लामा करिव २० लाख तामाङहरु बसोबास गरेको पाइन्छ। तामाङहरु अत्यन्त सोझा, इमान्दारी, निःस्वार्थी, सहयोगी, साहसी, बहादुरी स्वभावका हुन्छन्।

ध ध ध

e-news letter......

दुई आँखाका पानी

लक्ष्मी न्यौपाने

दुःखीको घाउमा मलम लाउने यो संसारमा को छ ?
अलि अलि मात्र थाहा हुन्छ जसलाई दुखले नै छोछ
सजिलै काटौँला भन्छन् तर कठिन छ जिन्दगानी
सायद मनको बह पोख्न आयो दुई आँखामा पानी

सुखसँगै वितेको थियो जीवन बीचमा आयो बाधा
सिङ्गो हुँदा हुँदै पनि भई दियो नि आधा
उपहासमा बाँच्नु पर्छ जहाँ हेलाको हुन्छ खानी
सायद मनको बह पोख्न आयो दुई आँखामा पानी

फूलको वगैचामा बस्न खोज्दा काँढाले घोचिदियो
पीँडा कम गर्नलाई धेरै बाटोहरू पनि थियो
सम्हाल्न खोज्दा खोज्दै पनि त्यसमा भयो हानी
सायद मनको बह पोख्न आयो दुई आँखामा पानी

असफलताको जालोलाई पन्छाई मिहिनेत गर्दा
दिन रात नभनिकन संसारमा एक्लै जीउनु पर्दा
मनमोहक जीवनको कठिन रैछ राजधानी
सायद मनको बह पोख्न आयो दुई आँखामा पानी

महान छ रे यो संसारमा भनि उनकै गुणगाण गाउँदा
जीवन आफै चल्छरे उनको छायाँको स्पर्श पाउँदा
हेला गर्दा रैछन् उनले मान्छे छानी छानी
सायद मनको बह पोख्न आयो दुई आँखामा पानी

बेदना

आँशु-आँशु पारी जीवन सोध्दै गयो के छ खवर
बाँचे बाँचे जस्तो लाग्छ मरेँ मरेँ हुन्छु अक्सर

फूल थिएँ जस्तो लाग्थ्यो बन्दा बन्दै बने पत्थर
अमृत-अमृत भनिरहेँ प्रेम नाम विष मत्थर

टुना मुना के के जाति लाईदेउ न मलाई जन्तर
मुटु फेर्ने मन फोर्ने सिकाई देउ न मलाई मन्तर

मायाले दिएका बज्र चोटका ढुंगा बनी सहिरहेँ
आँशु दियौ जति जति खोला बनि बहिरहेँ

तिखो बचन तीतो बोली सहिरहेँ थापिरहेँ
मुटुभित्रै राखी पीँडा बाहिर सधैं हाँसिरहेँ

जति सहेँ बज्रपात आफै कुरुप बन्दै गरेँ
जति गरेँ मायाँ मोह आफै डढेँ बल्दै गरेँ

मन् मुटु अपुग भन्यौ शरीरकै बाजी थाप्दा
बनेँ म त कठ पुतली उड्दै गरेँ ढल्दै गरेँ
बनेँ म त कठ पुतली उड्दै गरेँ ढल्दै गरेँ

छालाको हेरचाह

गर्मी याममा छालामा डन्डीफोर आउने, चाउरी पर्ने, चाया देखिने जस्ता समस्याहरू देखा पर्न सक्छ। यो समयमा छालाको प्रकृति अनुसार हेरचाह गर्नु पर्ने हुन्छ ।

चिल्लो छाला : चिल्लो छालामा धुलो, फोहोर टासिने भएकोले डन्डीफोरले सताउन सक्छ । यसको लागि दिनमा चारपल्ट अनुहार पखाल्ने, टोनरको प्रयोग गर्ने, र लुज पाउडर दिनमा तीन चार पटक प्रयोग गर्ने, धेरै पानी पिउने तथा चिल्लो पिरो एवं मसालादार खाना कम गर्ने ।

सुख्खा छाला : सुख्खा छाला छिट्टै चाउरी पर्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो छालामा सानो सानो दाद जस्तो चाया देखा पर्छ । यसको लागि क्लिजिङ मिल्क प्रयोग गर्ने, सावुन प्रयोग नगर्ने, गर्नै परे मोस्चराईजर युक्त फेस वासको प्रयोग गर्ने, लुज पाउडर कम लगाउने र लगाउनु अगाडी मोस्चराइजर गर्नु पर्छ ।

मिश्रित छाला : मिश्रित छाला संवेदनशील हुन्छ । यस्तो छालालाई विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । यस्तो प्रकारको छाला कतै चिल्लो, कतै सुख्खा, कतै साधारण हुन्छ । यसको लागि दिनको दुई तीन पटक फेसवास गर्ने, चिल्लो भागमा जेल क्रिम, चिल्लो नभएको भागमा मोस्चराईजर लगाउनु पर्छ । दिनको दुई तीन पटक लुज पाउडर लाउनु पर्छ भने चिल्लो भागमा बढी पाउडर लगाउनु पर्छ ।

श्रृष्टि सुनार
वि.ए. तेस्रो वर्ष

ध ध ध

Gurukul , A school of Theatre located at old Baneswor has showed “Oedipus Rex” , the greatest tragedy in history, writted by Sophocles,a Greek Philosopher in 425B.C.

Oedipus Rex is an enlisted drama inside the curriculam of Tribhuwan University for B.AII year optional english.So, Shikharapur community campus organized an excursion for the major English student at Gurukul to quench theatrical experience of ‘Oedipus Rex’. Our first visit on 16th july 09 went in vain due to late Arrival convention (as drama commences from 5:30 and our arrives at 5:45) Gurukul is found provoking ‘Ontimeliness.We continued second excursion on dated 19th july 09 and got persuit of theatrical sensation.’Oedipus Rex’ is translated and directed by Sunil Pokhrel.The sensational character of ill-fated Oedipus is played by Saugat Malla, Kreon by Prabin Khatiwoda,Tierisias by Rajkumar Puddasaini wherease sympthetic role of queen Iokasta is carried by Aruna Karki,Sarita Giri, Kamalmani Nepal, Parasuram Rai were other crew performed different roles.

‘Oedipus Rex’ at a glimpse.

‘Oedipus Rex’ is a catastrophic story of a king. Oedipus is based on an oracle and fatism. Oedipus once heared an oracle that he would assassin his father and marry with own mother. Tremored Oedipus left the country to avoid such fate.But cruel fate led him to commit same sin and made victim. Oedipus,who ever struggled against own fate, incestro relationship with own mother and later begat two children.Throughout the drama he attempted to be sinfree challenging oracle but what man could do? when own fate betrayed him.

Text behind the curtain.

Reading a drama and having visualization are exactly distinct.Reading a drama is solely get aquinted with its characters, plot and settings, it renders the moral but in contrary watching drama is being evident of all the happenings to feel one of the keen character within same drama. It pictures deviate colours of life which spectators assimilates after the denouncement of drama. Drama is live portrayal that we feel after eye catching opening of ‘Oedipus Rex’. The grand declaration and waving plot undoubtedly wrap the audiences and takes to the inner world of fate and plight. Drama nomatter stands in a make belief or nonfication but a realism after it is staged.

Drama, being focal point of enjoyment and refreshment presents the ecstasy, distinct from the film we watch in cinema halls.Non breaking plot and excellent dramatization gives it intense height than sensored ,cut out film. Drama consist tri-unity, and no shifting from scene to scene. so shift in time,good restrospection timelessness has been well maintained in the drama as William Tennesses says. Eventually, we thank to campus Admin for enhancing this sort of fabulous excursion.

Amit lama
Major English

ध ध ध

सामान्य उपचार पद्धति

जयन्ती एण्ड शर्मिला बलामी
बि.एड. प्रथम बर्ष

- झाडापखाला निरन्तर लागिरहँदा दिसा कसिलो बनाउन फिक्का चिया पिउन लाभदायी हुन्छ ।
- सुख्खा वा हरियो अलैचीलाई कुटेर पानीमा २४ घण्टा राखेपछि उमालेर ४ भागमा १ भाग बाँकी भएपछि छानेर बाँकी रसबाट कुल्ला गर्नाले मुखरोग (मुख गनाउने, खटिरा, गिजा पाक्ने) जस्ता रोगहरू निको हुन्छ ।
- कुनै पनि जोर्नी दुख्दा दत्तिवनको पातलाई पिसेर तातो गरी लगाउँदा फाईदाजनक हुन्छ ।
- काफलको बोक्राको धूलो महसँग सेवन गर्नाले पखाला निको हुन्छ र यसको बोक्राको धुवाँ पान गर्नाले रुघा र टाउको दुख्ने समस्या कम हुन्छ ।
- गोजिवा (हिले घाँस)को जरालाई पिसेर अनुहारमा लगाउँदा दागहरू हटाई अनुहार चम्किलो हुन्छ ।
- घ्यूकुमारीको पात भित्रको तरल पदार्थ सेवन गर्नाले महिनावारी सम्बन्धी हुने सम्पूर्ण समस्या दूर हुन्छ तर गर्भिणी र स्तनपान गराउनेलाई यो उपयोगी हुदैंन ।

तिमी हाँस

सुमिना बलामी
बि.एड्. पहिलो बर्ष

जुनेली त्यो मुहारमा कालो बादल नपार तिमी ।
अनमोल हुन्छ आँखाको आँशु सस्तो ठानी नझार तिमी ॥
फक्रिएको फूल हौ तिमी फक्रिएरै बाँच ।
आकासको जुन हौ तिमी यसरी नै बाँच ॥
छाँदै हाली नरोउ तिमी बाटो हेरी घरी घरी ।
हाँसी हाँसी जीवन विताउ आफ्नो मन नमार तिमी ॥
तिमी हाँसे संसार हाँस्छ तिमी रोए रुन्छ ।
जिन्दगीको के भर हुन्छ र भोली के के हुन्छ ॥
नरुनु सम्झनामा कहिल्यै मेरो ।
सौभाग्यका सिताराहरू टल्की रहुन् तिम्रो ।

हे साहित्यकार ! तिम्रो कलम चलाई राख

सफल आचार्य
वि.वि.एस. दोस्रो बर्ष

हे साहित्यकार ! तिम्रो कलम चलाई राख
चाहे तिम्रा अगाडि बन्दुक किन नतेर्सियोस्
संगीनले किन नघोपियोस्
तिमी सम्मानको भोक नदर्शाऊ
किनकि यो समाज तिम्रो कलमको भोको छ
यो समाज तिम्रो सिर्जनाको पर्खाइमा छ
त्यसैले तिमी जन्माइराख
आफ्नो गर्भमा भएका भावहरू र
दिईराख यो अगस्ति समाजलाई
अनि तृप्त बनाउने कोसिस गर
सायद, यो समाजले तिमीलाई सुनको माला
नदेला
अनि चाँदीको आसन नदेला
तर तिमी लेखिराख,
तिम्रो सम्मान कलममा छ अनि
तिम्रो उचाई तिम्रो शब्दमा छ
तिमी बेदना लेख
समाज बेदनामयी हुन्छ
तिमी रोदन लेख
समाज आफै रुन्छ
किनकि,
तिमी समाजको मुटु हौ,
तिमी समाजको ढुकढुकी हौ ॥
त्यसैले हे साहित्यकार तिमी आफ्नो कलम चलाई
राख
किनकि, यो समाज तिमी बिना अन्धो भइदिन्छ,
लाटो भइदिन्छ अनि बहिरो भइदिन्छ ॥

रेसीपी ज्ञानमा भेज मःमः

आवश्यक सामग्री
बन्दाकोभी : ५०० ग्राम
सिमी : ५०० ग्राम
गाँजर : ३ वटा
पनिर : १०० ग्राम
प्याज : ५ वटा
लसुन, अदुवा पेष्ट २ चम्चा
तेल २ चम्चा
काटेको धनियाँ १०० ग्राम
सोयाविन सस १ चम्चा
अजिनामोटो स्वाद अनुसार
नुन स्वाद अनुसार

बन्दा, गाजर, सिमी प्याजलाई मसिनो चप गर्ने र एकै ठाउँमा मोलेर तेलमा पकाउने। त्यसमा लसुन, अदुवा, काटेको धनियाँ, कोरेको पनिर, सोयासस, अजिनामोटो र नुन हालेर मोल्ने । त्यसपछि पिठोमा राखेर मःमः स्टिमर मा बफ्याउने। ५ मिनेटमा मःमः तयार हुन्छ ।

मःमः अचारको लागि सेतो तिलको धूलो हालेर गोलभेडा पकाउने। स्वाद अनुसार नुन पिरो हालेर पकाउने र यो अचारलाई मःमः सँग खान सकिन्छ ।

रामराजा के.सी.