



## भुल्का प्रकाशन समूह

### प्रधान सम्पादक

कृष्ण सुवेदी  
(भारद्वाज मित्र)

### सम्पादक

त्रिलोचन आचार्य

### सह-सम्पादक

रत्न उप्रेती

### प्रकाशन समूह

#### संयोजक

मोहन दंगाल

### भाषा सम्पादन

देवराज सापकोटा

### सह-संयोजक

डिजाइन/ले-आउट

सुजिता अर्याल

### संदर्भ

तोयानाथ तिवारी

शैलेन्द्र आचार्य

प्रकाश रिजाल

### कला समूह

घनश्याम ए.सी.

प्रदीप राई

### प्राविधिक सल्लाह

अर्जुन नेपाल

### मुद्रण

कृपा प्रिन्टर्स, चाबहिल, फोन : ४४८८३३३

### सम्पर्क ठेगाना

भुल्का ट्रैमासिक प्रकाशन

चाइल्ड नेपाल

गोपीकृष्ण नगर, चाबहिल, काठमाडौं-७

पो.ब.नं. २१८२९

फोन : १-४८२२००२, ४८१२४१७

Email : jhulka@childnepal.org

website : www.childnepal.org

## भाइबहिनीहरुसँग हाम्रा कुरा .....

नमस्कार साथीहरु, आरामै हुनुहुन्छ ?

तपाईंहरुले नै मन पराउँदै आउनुभएको भुल्काको ३४ औं अंक लिएर हामी फेरि आएका छौं । साथीहरु, यो अंकमा हामीले बालबालिकाका लागि हाम्रा प्रधान सम्पादक कृष्ण सुवेदी -भारद्वाज मित्रको कोरोना सम्बन्धी जानकारी समेटेका छौं । जीवन उपयोगी सीपसम्बन्धी तालिम दिँदै आउनु भएका प्रशिक्षक प्रकाश कोइरालासँगको कुराकानी र उहाँको अनुभव लिएर आएका छौं । त्यसैगरी यो पटक गुटुले हामीलाई भक्तपुर दरबार स्क्वायर लैजानेछ । विज्ञान र अरु रमाइला कुरा पनि छन् ।

दाजु रत्न उप्रेतीको बालकथा र तपाईंहरुले नै पठाउनु भएको बालसिर्जना पनि छन् । साथीहरुको कथा, कविता र चित्रहरु पनि छन् पढ्ने हैन त । त्यस्तै रमाइला चुटुकिला, कार्टुन चित्रहरु, गाउँ खाने कथा र सामान्य ज्ञानका कुरा पढी आफ्नो ज्ञान बढाइ मनोरञ्जन लिनु होला है साथी ।

तपाईंहरुलाई रमाइला र ज्ञान बुद्धि बढाउने कुराहरु दिनका लागि हामीले हरेक भुल्कामा नयाँ-नयाँ कुरा राख्ने गरेका छौं । यसपटक पनि तपाईंहरुका लागि मनपर्ने पञ्चतन्त्रको कथा र अरु कथा पनि छन् । साथै शिक्षण विधि, जीवन र स्वास्थ्यका लागि चाहिने पोषणका कुरा पनि राखेका छौं ।

साथीहरु, भुल्का तपाईंहरुको आफ्नै पत्रिका हो । भुल्का तपाईंहरुलाई कस्तो लाग्छ ? आफूलाई लागेका खुल्दुली गुनासा लेखी पठाउनुहोस् है । साथसाथै तपाईंहरुसँग भएका प्रतिभाहरु पनि लेखी पठाउनुहोला नि । तपाईंहरुको लेख रचना चित्रलाई हामी पहिलो ठाउँ दिनेछौं ।

मिलिजुली भुल्काको यो अंक पढ्नुहोस् है । हामी अर्को अंकमा रमाइला सामग्री लिएर फेरि आउनेछौं ।



## प्रकाश कोइरालासँगको कुराकानी



प्रकाश कोइराला

साथीहरू, भुल्काको यो अंकमा हामीले प्रकाश कोइरालासँगको कुराकानी लिएर आएका छौं । उहाँ बालबालिकाको क्षेत्रमा नयाँ नाम भन्ने होइन विशेषगरी किशोर किशोरीलाई लक्षित गरी दौतरी शिक्षा र जीवन उपयोगी सीपको प्रशिक्षकका रूपमा परिचित हुनुहुन्छ । उहाँ बाल सहभागितामा काम गर्ने संस्थाहरूको साभ्ता समूह कन्सोर्टियम नेपालका सल्लाहकार पनि हुनुहुन्छ । आउनुहोस्, उहाँसँग गरिएको कुराकानी पढौं ।

### १. किशोर किशोरीलाई आवश्यक पर्ने जीवन उपयोगी सीपहरू के के हुन् ?

- बालक जन्मेदेखि नै आफ्ना ज्ञानेन्द्रियको माधमबाट कुनै न कुनै प्रकारको ज्ञान तथा सीपको विकास गर्न लाग्दछ र उसले यो समाजमा आफूलाई बाँच्न र विकास गर्न सक्ने दिशातिर अग्रसर गराउन थाल्दछ । जस्तै : स्वास फेर्नु, रुनु, आमाको दूध चुस्नु, हाँस्नु, हात गोडा फालेर रमाउनु, बासना लिनु, खानाको फरक-फरक स्वाद लिने आदि धेरै कुरा गर्दै गर्दै ऊ हुर्कन थाल्दछ । यस्ता सबै खालका सीपलाई हामी जीवन उपयोगी सीप भन्दछौं । तर यहाँ हामीले १० वर्षदेखि माथिका बालबालिकाको जीवन उपयोगी सीपको बारेमा छलफल गर्न गइरहेका छौं ।

किशोरकिशोरीलाई आवश्यक पर्ने जीवन उपयोगी सीपहरू यस्ता हुन सक्छन् ।

१. निर्णय गर्न सक्ने सीप
२. आफूलाई चिन्न सक्ने क्षमता वा सीप, आत्म सम्मान
३. समस्या समाधान गर्न सक्ने सीप
४. संवेगको व्यवस्थापन गर्नसक्ने सीप
५. अन्तर्व्यक्ति सम्बन्ध राख्ने सीप
६. सम्झौता गर्न सक्ने सीप
७. प्रभावकारी सञ्चार गर्न सक्ने सीप
८. सक्रिय सुनाइ गर्न सक्ने सीप
९. अनुभूति व्यक्त गर्न सक्ने सीप
- तालिमको अवधिमा यी सबै विषयलाई विभिन्न विधिबाट कथा, अभिनय, खेल, घटना अध्ययन, छलफल, अनुभव साटासाट गर्न लगाएर, चित्रका माध्यमबाट, व्यवहारीका उदाहरण दिएर सिक्न मद्दत गरिन्छ । जसले गर्दा तालिमपछि यी सीपलाई कसरी उपयोग गर्ने भनेर सिकेर आफ्ना जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन लाग्दछन् । मेरो आफ्नो लामो अनुभवको आधारमा धेरै बालबालिकाले तालिम पछि माथिका सीपलाई बुद्धिमान तरिकाले अपनाएर जीवनमा सहज बनाएर विकास पनि गर्दै आएका छन् ।

### २. बालबालिकाका लागि जीवन उपयोगी सीपहरू किन आवश्यक छन् ?

- १० वर्षको उमेरदेखि बालबालिकाको शारीरिक अवस्थामा क्रमशः परिवर्तन आउन लाग्नु, साथी बनाउने, आफूलाई अरुभन्दा राम्रो देखिन मन लाग्ने, चञ्चल हुनु, विपरीत लिंग प्रतिको आकर्षण बढ्नु, छिटो निर्णय लिनु, आवेशमा आउनु, मैले जानेको छु भन्ने भावना आउनु, साथीको दबाबमा पर्ने, आफ्नो संवेगलाई समाल्न नसक्नु आदिले गर्दा जोखिममा पर्ने खालको हुन्छन् । त्यसैले आफैले आफैलाई चिन्न सकिराखेका हुँदैनन्, उनीहरूलाई निर्णय गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनपर्छ, कस्ता समस्या जीवनमा आई पर्छन्, कसरी समस्या समाधान गर्ने, अरुसँग कसरी कुरा गर्ने, सम्बन्ध कसरी बढाउने, सम्झौता कसरी गर्ने, संवेगलाई व्यवस्थापन गर्नु पर्ने आदि कुराहरूदैनिक जीवनमा आईपर्ने हुनाले

आफ्नो भाग्य आफैले बनाउनुपर्छ ।

उनीहरूलाई यी कुरा सिक्न सजिलो होस् भनेर जीवन उपयोगी सीपको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

३. बालबालिकामा कस्ता जोखिमहरू बढी हुन्छन् ? जीवन उपयोगी सीपहरूले यस्ता जोखिमहरूलाई कसरी कम गर्न सक्छन् ?

□ जीवनमा जोखिम आउने कम हुने, फेरि अर्को जोखिम आउने भइरहन्छन्, तर हामीले त्यस्ता जोखिमलाई आउन नदिने, आए पनि सजिलै समाधान गर्न सक्ने बनाउनका लागि किशोरकिशोरीलाई जीवन उपयोगी सीपको तालिमले मद्दत गरेको कुरा किशोरकिशोरीले नै व्यक्त गरेका छन् । किशोरकिशोरीहरू विभिन्न कारणले गर्दा जोखिममा परेको पाइन्छ जस्तै : आफूले जे पनि गर्न सक्छु भन्ने भावना आउने, जस्तै नयाँ जोशले अरुको साइकल कुदाउने र लडेर चोटपटक लाग्ने, आफ्नै क्षमता के छ थाह नपाउने, पौडी खेल्न नजाने पनि पानीमा हाम फाल्ने, कमजोरी, गल्तीलाई जानेर वा नजानेर लुकाउने, कहिले विश्लेषण नगरी निर्णय छिटो-छिटो गर्ने हुनाले गलत हुन जाने, जस्तै बाल विवाह, साथीलाई धेरै विश्वास गर्ने र गलत लतमा लाग्ने खैनी चुरोट खाने, आफूभन्दा ठूला भनेको सल्लाह नलिने, कडा रिस छिटो देखाउने र झगडा गर्न अघि सर्ने, आक्रामक बन्ने, बोलिमा गाली गलौज गर्ने, शारीरिक रूपले पिट्न जाने, आफैँले आफैँलाई हेला गर्ने, म नराम्रो छु, कालो छु भनेर आत्म सम्मान नराख्ने, राम्रो छु भन्ने भावना आउने र यदि कसैले केही भनिहालेमा चित्त दुखाउने र सम्बन्ध तोड्न पनि पछि नपर्ने, जिम्मेवारीबाट पन्छिने जस्तै घरको काम नगर्ने, गृहकार्य नगर्ने, अरुको लहै-लहैमा लागेर गलत काम गर्ने, कक्षा छोडेर हिँड्ने, रक्सी सेवन गर्ने, अरुलाई जिस्क्याउने, साथीको दबाबलाई हुन्न भन्न नसक्ने यौन सम्पर्क गरिहाल्ने । छिटो गर्भधारण गर्ने, माया लागे पछि छिटै विवाह गर्ने विचारमा पुग्ने बाल विवाह गर्ने किशोरहरूले किशोरीहरूलाई जिस्क्याउने, होच्याउने वा चाहिने भन्दा बढी प्रशंसा गर्ने । जोखिम युक्त काममा हात हाल्ने अग्लो ठाउँबाट हाम फाल्ने, अग्लो रूखमा चढ्ने । पढाइलाई कम महत्व दिने, गर्नु पर्ने काम नगर्ने आदिले गर्दा जोखिममा पर्छन् । यस्ता कारणलाई कम गर्नका लागि जीवन उपयोगी सीपले मद्दत गर्छ ।

४. भूल्का पढ्ने बालबालिकाका लागि तपाईंको केही सन्देश छ कि ?

□ सबभन्दा पहिला त आफैँले आफैँलाई म को हुँ भनेर चिन्न मद्दत गर्ने अभ्यास गरिन्छ, यसमा आआफ्नो शारीरिक अवस्था, शिक्षा, बलिया पक्ष, कमजोरी पक्ष, पक्ष केलाउने, सम्बन्ध कसरी बढाउने, सम्झौता कसरी गर्ने, कसरी आक्रामक नबनिकन बोल्ने, अरुको बीचमा मध्यस्तता कसरी गर्ने, निर्णय गर्न के-के गर्नुपर्छ, कसरी विश्लेषण गर्ने भनेर सिक्न पाइने हुनाले पनि जोखिम कम गर्न अग्रसर गराउँछ । त्यसैले एक अनुभवी प्रशिक्षकको नाताले भाइ बहिनीहरूलाई म जीवन उपयोगी सीपको तालिम लिनका लागि सल्लाह दिन्छु यो विद्यालयमा कलेजमा सिक्न पाउँदैन तर यो तालिममा भाग लिएमा पढाइमा पनि राम्रो हुँदै गइन्छ र आफ्नो लक्ष्य पनि राम्रो गरी अघि बढ्छ । म विद्यालय, कलेज तथा सामाजिक संघ संस्थालाई पनि विनम्र अनुरोध गर्न चाहन्छु कि आजका किशोरकिशोरीलाई जीवन उपयोगी सीपको प्रशिक्षणको व्यवस्था गरेर हरेकलाई आफ्ना ऊज्वल भविष्यमा सहयोग पुर्याउन सहयोग गरिदिनुहोस् ।

**कुराकानी गर्ने : सुजिता अर्याल**



सकेसम्म ऋण लिँदा पनि नलिनु, दिँदा पनि नदिनु ।

१. प्रकृतिसँगको लडाइँ हार र जित :

कोविड १९ र हाम्रा राम्रा कुरा



- भारद्वाज मिश्र

भाइबहिनीहरू, वर्तमान अवस्था भनेको कोरोना भाइरस अर्थात् कोविड १९ ले सन्सारलाई त्राही त्राही बनाइरहेको अवस्था हो । त्यसैले हामी पनि नियमित आइरहेको सानीको सहर यात्रालाई छाडेर यसैका बारेमा चर्चा गर्दैछौं ।

कोरोना भाइरस (कोभिड १९) भनेर नामाकरण गरिएको जीवाणुले आज समस्त विश्वलाई त्राही-त्राही बनाएको छ । चीनबाट सुरु भएर संहारको यात्रामा निस्केको यो महामारीले सुरुमा नजिकैको देश कोरियालाई आक्रान्त बनाएको हो । त्यतिबेला नजिकको छिमेकीका रूपमा रहेको नेपाल पनि उच्च जोखिममा छ भन्ने मान्यता विश्वव्यापी भएको थियो । त्यो महामारीको सन्त्रास क्रमशः इरान हुँदै युरोप अनि अमेरिका पुगेर आज संसारभर ताण्डव मच्चाइरहेको छ । मानव सभ्यताको लामो इतिहासलाई हेर्दा यस्ता महामारी प्रकृतिका असन्तुलित दोहन र परिचालनमा देखिएका असावधानीका कारण भोग्नु परिरहेको पाइन्छ । आज भूमण्डलमा प्रकृतिमाथिको मानवीय अतिक्रमण, तापमानको बढेत्तरीजस्ता त्यसका कारण परेका कतिपय असर प्रत्यक्ष देखिएका छन् भने यस्ता महामारीहरू नदेखिने गरी आएका छन् । त्यसको प्रभाव र प्रतिफलका रूपमा अनेकानेक अनिष्ट मान्छेले सामना गरिरहनु परेको छ । मान्छेले प्रकृतिसँग ठूला लडाइँहरू भेलेको छ । तत्कालका लागि मान्छे हारेको पनि छ । त्यो हारेको कालका रूपमा आजभोलिलाई लिनु पर्दछ । मान्छेले प्रकृतिसँग तत्कालका लागि हार्नु यथार्थता हो । त्यो हाम्रो कुरा हो । यसै प्रसङ्गमा राम्रो कुरा पनि हामीसँगै छ । त्यो हो तत्कालका लागि मान्छे हारेको देखिए पनि लामो संघर्ष निरन्तर प्रयासपछि फेरि मान्छेको जित भएको छ । अन्ततः प्रकृतिसँगको सम्झौता नै सर्वोत्तम विकल्प देखिएको छ । लामो मानवविकासको क्रममा यो नै अर्को राम्रो कुरा हो । यसको उदाहरणका रूपमा यो कोरोना महामारीका बिरुद्धमा खोपको विकास हुन लागिरहेको छ । मान्छेका पुरुषार्थमा ठूला सफलताहरू भएका छन् । ती चाहे अनेकानेक आविस्कारदेखि अन्तरिक्ष अन्वेषणसम्मका कुरा हुन् या यस्तै दुःसाध्य मानिएका रोगका निधानका कुराहरू हुन् । अन्ततः मानवताले जित हासिल गरेको छ । यो नै हामीले रोज्ने राम्रा कुराको कोटीमा पर्दछ ।

२. मानवीय चुनौती र यसको सामना :

यो महामारी संसारलाई नराम्रो चुनौतीका रूपमा देखिएको छ । माथि नै चर्चा गरेअनुसार यसबाट ठूलै धनजनको क्षति भएको छ । बेवास्ता गरेर यसलाई हेप्नेको दुर्गति भएको पनि छ । आज संसारभरका मानिसहरू अमेरिका, युरोपतिरको उदाहरण दिइरहेछन् । सभ्य र सम्पन्नहरूलाई खेदो गरेजस्तो लाग्ने गरी उतै ताण्डव मच्चाइरहेछ यो महामारी उत्पादनका कामहरू आधा वर्षदेखि लगभग ठप्प छन् । पहिला कहिल्यै नभएको कोलाहल छ । नियन्त्रणको कुनै औषधी या यसबाट सुरक्षित हुने पूर्वप्रतिरक्षाका लागि खोप या अरु कुनै उपाय पत्ता लगाउनु विज्ञानको अर्को ठूलो चुनौती हो । यो हाम्रो कुरा हो अर्थात् मान्छे जातीको कुरा हो । यसबाट बच्ने उपायका रूपमा अपनाइएको उच्च सतर्कताले हालसम्म सङ्क्रमितमध्ये ज्यादै सानो प्रतिशत मात्र मान्छेले ज्यान गुमाएका छन् । यसबाट बच्ने प्रयासमा मान्छे-मान्छेका बीच भौतिक दूरी कायम गर्ने, सरसफाई गर्ने र मास्क, पञ्जा, स्यानिटाइजर जस्ता प्रतिरोधात्मक कुराहरूको नियमित र व्यवस्थित प्रयोग गर्ने कुरा राम्रो कुरा हो । राम्रो कुराको चूरोको रूपमा रहेको अर्को राम्रो कुरो छ । त्यो हो अनुशासन कायम गर्दै विधिको सुदृढ व्यवस्था कायम गर्नु । त्यसो गर्नेहरूले यो महामारीबाट आफ्ना नागरिकहरूलाई सुरक्षित गर्न सकेकोमा

पहिला गरेर देखाउनु अनि भन्नु ।

विश्वका मानिसहरू प्रशंसाका साथ चीन, कोरियाको नाम लिइरहेका छन् । ती राम्रा कुरालाई रोज्नु पनि आजको हो ।

### ३. हाम्रो पन राम्रो पन :

यस सन्दर्भमा अर्को ध्यान दिनुपर्ने कुरा पनि छ । त्यो भनेको प्रकृतिसँग टाढा भएर बाँच्न खोज्ने खानपान, विचार र रहनसहनमा जथाभावी गर्दै जाने पनि हाम्रा अभ्यासहरू हुन् । चिसा पेयहरूलाई जीवनको नियमित अभ्यास बनाउनेहरू, घरमा ताजा बनाएर भन्दा तयारी बजारु खाना (जङ्गफुड) खाने जीवनशैली भएकाहरूलाई यो महामारीले माया गरेको पाइन्छ । मान्छेले एकआपसमा जुठोचोखोको कुनै वास्ता नगर्ने, लागु पदार्थको अत्यधिक सेवन गर्ने, जङ्ग फूड र चिसो पदार्थको प्रयोगलाई जीवनको अभिन्न अङ्गका रूपमा अङ्गिकार गर्ने जीवनशैली पनि हाम्रा नयाँ कुराहरू हुन् । अर्थात् हाम्रा कुराहरू हुन् । अर्थात् राम्रा नभए पनि हाम्रा कुराहरू हुन् । यो हाम्रो पन अर्थात् हाम्रा कुराका साथै अरु हाम्रा नै तर राम्रा कुरा पनि छन् । प्रकृतिका साथ नजिकको नाता राखेर बाँचेकाहरू, सादा जीवन जीउने अभ्यास भएका अझ भन्ने हो भने सामान्य जीवन जिउन बाध्य हुनेहरूलाई त्यति गाँज्नु नसकेको पाइन्छ । हुन त अब संसारका स्वास्थ्यक्षेत्रका खोजकर्ताहरू, अनुशन्धाताहरूले यस विषयमा व्यापक र गम्भीरतम खोजी गर्नेछन् र भोलिका पुस्ताका लागि धेरै जानकारी र समाधानका उपायहरू पत्ता लगाएर राखिदिनेछन् । यहाँ हाम्रा पहिले पहिलेका केही हाम्रा अनि राम्रा कुराहरूको चर्चा नगर्ने हो भने यो लेखको अर्थ नरहने हुन्छ । हाम्रा केही अत्यन्त सामान्य तर महत्वका कुरा पनि छन् । ती कुराहरू हाम्रा अनि राम्रा पनि छन् ।

- नमस्कार गर्ने अभ्यास हाम्रो पुरानो परम्परा हो ।
- घरमा कुनै अतिथि या पाहुनाका आगमनमा हातगोडा धुनका लागि पानी लुगिदिने हाम्रो प्रथा नै हो ।
- घरपरिवारकै या अन्य मानिसहरू बाहिरबाट आउनेसँग बालबालिकालाई जोगाउने हाम्रो पुरानो चलन छ । त्यो भनेको आगो या पानी नछोइकन बालबालिकालाई छुन नहुने चलन सुन्दर चलन हो ।
- बिरामीहरू, वृद्धवृद्धाहरू र सुत्केरीलाई सेकताप गर्ने चलन । सुत्केरी, नवजात शिशु र किरियापुत्रीलाई राखिने परम्परागत आइसुलेसन अर्थात् आम मान्छेबाट टाढा राख्ने अभ्यास ।
- श्राद्ध र अरु पूजाकर्महरूमा पञ्चगव्यहरूको प्रयोग, आचमन, मार्जन र बारम्बार हात गोडा धुनुपर्ने विधिहरू ।

यो र यस्ता धेरै विधिहरू, जीवन पद्धतिहरूलाई विकास गर्दै प्रयोग गर्न सकेमा लसुन, अदुवा, बेसार, गुर्जो, मरिच, ज्वानो, बोभो, पाषणभेदलगायत धेरैभन्दा धेरै जडिबुटीहरूलाई ठूला औषधीका रूपमा प्रयोग गर्नुका साथसाथै बाष्पस्नान, जलनेति, शुत्रनेतिहरू जस्ता पुराना र सजिला चिकित्साका विधिहरूको नियमित अभ्यास र प्राकृतिक व्यायाम, योग, प्राणायाम, ध्यानजस्ता सन्दर्भहरूको पालना पनि हाम्रा राम्रा कुराहरू हुन् । भाइ बहिनीहरू, हामीसँगै धेरै हाम्रा कुराहरू छन् । हाम्रामध्ये पनि राम्रा कुराहरू रोजौं भन्ने मेरो नियमित आग्रह आजको यो महामारीका अवस्थामा हामीलाई काम लाग्छ होला ? हाम्रो प्रतिरोधी क्षमताको विकास गर्दै रोगव्याधिबाट जोगिन निकै उपयोगी हुने थियो र हाम्रा कुरा अझ राम्रा कुराको जगेर्ना पनि हुने थियो । नमस्कारजस्तै हाम्रा संस्कृतिका अरु धेरै असलपक्षहरूलाई संसारभर फैलाउन पनि बल मिल्ने थियो ।



## गुटुसँग घुम्न जानें हैन त ?



साथीहरू, तपाईंहरूलाई गुटुको नमस्कार ।

भाइबहिनीहरू आज म (गुटु) तपाईंहरूलाई भक्तपुर दरबार घुमाउन लैजाँदैछु । घुम्न जाउँ है त निकै रमाइलो हुन्छ । भक्तपुर दरबार निकै आकर्षक र लोकप्रिय स्थल हो जहाँ विभिन्न देशका पर्यटकहरू ठाउँ र कला हेर्न आउँछन् ।



त्यहाँ के के छ ?



त्यहाँ घुम्न र हेर्नका लागि के के छन् त गुटु ?



यो ठाउँ ऐतिहासिक दृष्टिकोणबाट मात्र होइन साँस्कृतिक प्राचीन शिल्पकला र हस्तकलाका लागि समेत महत्वपूर्ण रहेको छ ।



यो ठाउँको मुख्य विशेषता चाहिँ के छन् त ?

भन्दै छु सुन न ।



रात रहे अग्राख पलाउँछ ।



प्राचीन कालमा मल्ल राजाहरू बसोबास गर्ने गरेको यो ठाउँको मुख्य विशेषता भनेको पचपन्नइयाले दरबार, भूपतिन्द्र मल्लको सालिक, भगवती मन्दिर, भैरवनाथ मन्दिर, ठूलो घण्टा, तुलजा भवानीको तलेजु मन्दिर, सुनको ढोका आदि प्राचीन तथा ऐतिहासिक दृष्टिकोणबाट अत्यन्त महत्वपूर्ण कला कृतिहरूको विशाल र अनौठो भण्डार रहेको पाइन्छ ।



थाहा छ यो ठाउँ विश्वसम्पदा सूचीमा परेको भक्तपुर दरबार क्षेत्र वास्तवमा खुल्ला संग्रहालयको रूपमा रहेको छ नि ।



आहा, हेर त साथीहरू कति राम्रो ठाउँ पो रहेछ त ! तपाईंहरू पनि घुम्नका लागि नछुटाउनु होला आउनु होला है ।







## स्वास्थ्यका लागि हासौं

लाक्पा : मैले रक्सी खान छाडी सके ।  
ग्याल्बो : कहिलेदेखि ?  
लाक्पा : जुन दिन मेरो mobile हराको थियो  
त्यही mobile को flash Light ले mobile  
खोज्न लागेको थिएँ त्यो दिन



डाक्टर : तिम्रो ३ ओटा दाँत कसरि  
भाँच्चियो ?  
शेरे : बुढीले सारो रोटी बनाएकी थी ।  
डाक्टर : अनि खादिन भन्नु पर्दैन ।  
शेरे : त्यही भनेर त हो ।

विवाहको निमित्त केटी माग्ने क्रममा  
जस्तालाई तस्तै जवाफ

केटा : (केटीसँग) मलाई त कार चाहिन्छ,  
तिम्मा बाबुसँग दिने हैसियत छ ?  
केटी (रिसाउँदै) हैसियत त हवाइजहाज  
नै दिने छ, तिम्मा बाबुको एयरपोर्ट  
बनाउने हैसियत छ त !

राकेश : तेरो होटेल  
कस्तो चलिराछ ?  
नितेश : तेति खासै  
छैन ।

राकेश : म आको थिएँ  
तेरो होटेल बन्द  
थियो त ।

नितेश : ए त **Lunch**  
र **dinner** मा आको  
होलास त्यो बेला त हामी  
खाना खान  
जान्छौं ।



चुट्किला मास्टर

काम साँचे आफूलाई, खान साँचे अरुलाई ।



## श्री कृष्ण जन्माष्टमी

साथीहरू, भुल्काको यो अंकमा हामीले श्री कृष्ण जन्माष्टमी कसरी मनाइने गरिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी दिंदैछौं । आउनुहोस् यो पर्वको बारेमा बुझौं र मनाउ ।

श्री कृष्ण जन्माष्टमीलाई गोकुलअष्टमी, अष्टमी रोहिणी, श्रीकृष्ण जयन्ती, श्री जयन्ती वा कहिलेकाहीँ साधारण भाषामा जन्माष्टमी पनि भन्ने गरिन्छ । वासुदेव र देवकीका आठौँ सन्तानको रूपमा जन्मेका श्री कृष्णलाई भगवान् विष्णुको अवतार पनि भनिन्छ । र उनको जन्मदिनको अवसरमा हिन्दुहरूले मनाइने वार्षिक पर्व हो । कृष्ण जन्माष्टमीमा हिन्दूहरूले भगवान् श्री कृष्णको व्रत बसी पूजाआराधना गरी यो पर्व मनाउने गरिन्छ ।



श्री कृष्ण जन्माष्टमीमा पाटनको मंगलबजारस्थित प्रसिद्ध कृष्ण मन्दिरमा ठूलो मेला लाग्छ । यसै उपलक्ष्यमा काठमाडौँलगायत मुलुकका विभिन्न धार्मिक स्थलमा श्रीकृष्णको भाँकीसहित शोभायात्रा निकालिने चलन छ । भारत, मेरिसस, म्यान्मार लगायतका देशहरूका साथै हिन्दुहरूको बसोबास संसारभरकै ठाउँहरूमा हिन्दू धर्मावलम्बीहरू कृष्णअष्टमी हर्षोल्लासका साथ मनाउने गर्दछन् ।



सत्यको धन रहन्छ, असत्यको धन रहँदैन ।

## हाइटेक शौचालय

भाइबहिनीहरू, भुल्काको यस अंकमा तपाईंहरूलाई रोग पत्ता लगाउने हाइटेक शौचालय के हो भन्ने बारेमा जानकारी दिन्छौं । आउनुहोस् यसले के-के काम गर्दछ पढौं है त ।

युरोपेली अन्तरिक्ष नियोग (ईएसए) र म्यासाच्युसेट्स इन्स्टिट्युट अफ टेक्नोलजी (एमआईटी) का शोधकर्ताहरूले उक्त 'ट्वाइलेट' बनाउन जुटेका हुन् । 'फिटलू' नाम दिइएको ट्वाइलेट बनाउनमा यी दुई संस्थाका विशेषज्ञहरू संयुक्त रूपमा काम गरिरहेका छन् ।

अबको पाँच वर्षभित्रै यो विशेष प्रविधियुक्त ट्वाइलेट साँच्चिकै 'स्मार्ट' हुनेछ । यसले मानिसका विभिन्न रोगहरूको प्रारम्भिक संकेतहरूलाई ट्र्याकिङ र स्क्रिनिङ गर्दै मोबाइलमा जानकारी लिनेछ ।

बेलायती 'एक्सप्रेस' अनलाइनका अनुसार अन्तरिक्षमा प्रयोग भइसकेको यस प्रकारको शौचालय अब सर्वसाधारणले पनि प्रयोग गर्न सक्ने छन् । मानिसको दिसापिसाबको 'मोनिटर' गर्दै यसले ऊ बिरामी भए नभएको जानकारी समेत दिनेछ ।

ट्वाइलेटमा प्रयोग हुने 'प्यान' सेन्सरयुक्त हुनेछ । यसले व्यक्तिका रोगसहित अन्य गतिविधिहरूलाई संकलन गरी उपयोगकर्ताको मोबाइल फोनमार्फत अवगत गराउने छ । यो मोबाइल एपबाट सञ्चालित हुनेछ ।



स्मार्ट ट्वाइलेटले तपाईंको दिसाको ट्र्याकिङ गर्दै क्यान्सर र मधुमेह रोगको प्रारम्भिक संकेतहरूबारे जानकारी पनि दिनेछ ।

हाइ-टेक शौचालयको प्रमुख विशेषताहरूमा यसले ग्लुकोजको लेभलमा परिवर्तनबारे जानकारी दिँदै रोगहरूको उपचारमा सहयोग गर्छ ।

भित्ताको पनि खराब कुरा सुन्ने कान हुन्छ ।



## जुनुलाई विद्यालय नखुल्नुदाको चिन्ता

जुनु ११ वर्षकी सानी नानी हुन् उनको घर गाउँमा छ । गाउँमा उनका हजुरबुवा र हजुरआमा मात्र बस्नुहुन्छ । जुनु र उनको ८ वर्षको भाइ अनि आमा सहरमा बस्दछन् । बाबा मकाउमा काम गरेर बस्नु हुन्छ । जुनु र भाइलाई पढाउन उनकी आमाले सहरमा कोठा लिएर राखेकी हुन् ।



– रत्न उप्रेती

खर्च पर्छ सबै उनका बाबाले नै विदेशबाट नै पठाउँछन् । उनीहरू सहरको कुनै प्राइभेट विद्यालयमा पढ्दछन् । सधैं व्यस्त सहरको कोलाहलमा बस्नु पर्दा गाउँमा गएर हजुरबुवा हजुरआमासँग बस्न मन लाग्दथ्यो । यसपालि भने कोरोनाको कारणले गाउँ गएर बस्न पाएकोमा खुसी छिन् ।



८ वर्षका उनका भाइ पनि खुसी छन् । उनीहरू घरमा बस्दा हजुरआमालाई काम सघाउँछन् । बाहिरबाट चुलोमा बाल्न दाउरा ल्याइदिन्छन् । बाख्रा पाठालाई अलि-अलि घाँस पनि ल्याइदिन्छन् जुनु बिहानै उठ्छिन् र हजुरआमालाई पूजा गर्न सघाउँछिन् त्यसपछि आफ्नी आमासँगै माली गाईको दूध दुहुन सिक्छिन् । माली गाई ज्ञानी छिन् । केटा केटीले कल्चौडो चलाउँदा सान्त भएर बस्छिन् । बेला-बेला भाइलाई चित्र लेख्न र रङ्ग भर्न सिकाउँछिन् अनि आफू पनि सानु मुनेको कथा लेखिन्छन् । घरको आँगन ठूलो छ भाइसँग बल खेल्छिन् ।

साँझमा हजुरबुवासँग बस्छिन् र उहाँका पुराना रमाइला कुराहरू र कथाहरू सुन्छिन् । अनि बेलुकाको खाना खाएर सुते पछि उनकी आमासँगै मोबाइल च्याटमा आफ्नो बाबासँग एकछिन् कुरा गर्छिन् । जुनु कहिलेकाहीँ आफ्नो विद्यालय पनि सम्झिन्छिन् र आमासँग कुरा गर्छिन् । मामु अब कोरोनाको कारण बन्दभउको विद्यालय कहिले खुल्छ ?

## रम्बुटान

रम्बुटान फल देखनमा निकै आकर्षक छ । बाहिर भुसिलो काँडा, भित्र सेतो गुदी र फलको भित्री भागमा एउटा मात्र कडा खालको हाडे बिया हुन्छ । यो फल स्वास्थ्यका लागि निकै राम्रो मानिन्छ । काँचोमा केही अमिलो हुने र पाकेपछि गुलियो हुने यो फल लिची जस्तै आकारको हुन्छ । तर लिचीभन्दा निकै आकर्षक देखिन्छ ।

रम्बुटान सेपिन्डेसी परिवारमा पर्ने मध्यम आकारको उष्णकटिबन्धीय रुख हो । यसको नेपाली नामाकरण नभेटिए पनि वैज्ञानिक नाम नेफेलियम लाफकियम हो । यो फल श्रीलङ्का, मलेसिया, थाइल्यान्ड, बर्मा, भारत, भियतनाम, फिलिपिन्स र इन्डोनेसियामा पाइन्छ ।



### यसका फाइदाहरू

- डाइबिटिजका बिरामीका लागि उपयोगी मानिन्छ ।
- मुटुसम्बन्धी समस्या र हड्डीको मजबुतीका लागि राम्रो मानिन्छ ।
- क्यान्सरजस्ता खतरानाक रोग रोकथामका लागि राम्रो मानिन्छ ।
- यो फलले पाचन शक्तिका लागि पनि राम्रो मानिन्छ ।
- यो फलमा भिटामिन सी प्रशस्त पाइने हुँदा चिलाउने समस्या र कपालको समस्या हुनेलाई पनि राम्रो मानिएको छ ।
- छालासम्बन्धी समस्या हुनेलाई र किड्नीको सफाइका लागि प्रयोग गर्दा उपयोगी मानिन्छ ।
- बलियो दाँतका लागि र शरीरमा भएको अनावश्यक बोसो घटाउन पनि राम्रो हुन्छ ।

थोपा-थोपा मिलेर सागर बन्छ ।

माकेमाके लाटो-कोसेरो हो । लाटो-कोसेरोले दिउँसो आँखा नदेख्ने हुनाले सबैको उसको नामै बिगारेर लाटो भन्छन् तर ऊ निकै बुद्धिमान छ । माकेमाके र जिनी मिल्ने साथी हुन् । माकेमाके जिनीलाई ज्ञानगुनका कुराहरु सिकाउने गर्दछ ।



हामी साथी भएकौ यति भइसक्यौ तर मैले एउटा कुरो बुझिन ।

के कुरा ?



तिमी पहिले बसेको तिमी जन्मिएको ठाउँ छाडेर किन यो नयाँ ठाउँमा बसाइँ सरेको ?

पहिलेको गुँड बाढी पहिरोले भत्कियो नि मेरो जिनी, अनि त बसाइँ सर्नु पर्‍यो नि । विभिन्न कारणहरुले गर्दा मान्छेले अनि अरु प्राणीले पनि बसाइँ सर्नुपर्ने हुन्छ ।



बसाइँ सराई भनेको के हो माकेमाके ? मलाई त थाहै छैन । तिमी त सबैकुरा जान्दछौ । भन न ?

सुन जिनी, बसाइँ सर्नु भनेको सधैँलाई आफ्नो पहिलेको ठाउँ छाडेर नयाँ ठाउँमा जानु र उतै बस्नु हो ।



तर कुनै मानिस कुनै नयाँ देशमा, सहरमा वा गाउँमा घुम्न जानु, तीर्थव्रत गर्न जानु, कमाइ गर्न जानु, जागिर खान वा पढ्न जानु अनि पछि फर्केर आफ्नै देशमा वा गाउँ सहरमा आउनु भनेको बसाइँ सराई होइन ।



आम्मे, अनि किन जानु त आफ्नो ठाउँ छाडेर ? मानिस किन बसाइँ गर्छन् ?

जिनी, सबै मानिस बसाइँ सर्दैनन् तर जो सर्दछन् ती विभिन्न परिस्थितिका कारणले गर्छन् ।



कस्तो परिस्थितिहरु माकेमाके ??



बस्दै आएको ठाउँमा पैसा  
कमाउने उपाय नहुँदा



त्यो ठाउँमा प्राकृतिक प्रकोपका  
कारण बस्न असुरक्षित हुँदा



त्यस ठाउँमा स्वास्थ्य  
सेवाहरु सहज नभएकोमा



शिक्षाका लागि विद्यालय  
र कलेजहरु नहुनाले



बस्दै आएको ठाउँमा  
धार्मिक वा कुनै अरु  
दङ्गा भएमा



आफू बस्दै आएको  
ठाउँमा बस्नै नसकिने  
गरी सामाजिक वा  
राजनीतिक द्वन्द्व  
चर्किएमा



## कुरिलो

कुरिलो एक औषधिजन्य वनस्पति हो । यो नेपालका सबै जसो भू-भागमा पाइने बहुवर्षीय वनस्पति हो । काँडा सहितको काण्ड, मसिना भुप्पादार पात हुने यसका धेरै मसिना हाँगाहरू हुन्छन् । यसका जरा सेता मूला आकारका तर औंला जतिकै मसिना र धेरै संख्यामा हुन्छन् । यसको कलिलो टुसालाई तरकारीको रूपमा खाइन्छ ।



१. कुरिलो स्वास्थ्यका लागि निकै उपयोगी चिज हो । यसको सेवनले शरीरलाई निकै फाइदाजनक हुन्छ ।
२. यसको सेवनले शरीरलाई शक्ति दिनुका साथै रक्तपित्त, महिलाहरूको स्तनमा दूधको मात्रा बढाउने, दुर्बलता हटाउने, स्वेतप्रदर तथा महिनावारी गडबडीमा उपयोगी हुन्छ ।



३. कुरिलोलाई तरकारी बनाएर तथा यसको सुप बनाएर खानाले शरीर दुखेको निको हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन, प्रोटीनका साथै विभिन्न पौष्टिक तत्व पाइन्छ ।

४. कुरिलोको नियमित सेवनले क्यान्सर रोग लाग्नबाट बचाउँछ साथै क्यान्सर रोगीका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।



१४

राम्रो हेर्न त आँखा र सदविचार चाहिन्छ खोट लगाउने हो भने त चन्द्रमामा पनि दाग भेटिन्छ ।

## टुङ्ना

## बजाउँ अर्को बाजा

टुङ्ना काठ र बाँसबाट बनेको हातले बजाउने एक नेपाली लोकबाजा हो । टुङ्ना बनाउने काठचाहिँ गुराँसको बढी प्रयोग हुन्छ । यो सुरबाजा हो । यो नेपालको हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने शेर्पा र तामाङ जातिमा बढी लोकप्रिय छ । यो बाजा झन्डै डेढदेखि दुई हातसम्म लामो हुन्छ । यसको शिर भागमा शार्दूलका टाउकाको आकृति कुँदिएको हुन्छ । टुङ्नामा चारदेखि छ वटा तार जडिएको हुन्छन् । यो बाजा काँधमा भिरेर दाहिने हातले नख्खी र देब्रे हातले तार थिचेर बजाइन्छ ।



## चिउराको पुलाउ

## खाउँ अर्को खाजा

### चाहिने सामग्रीहरू

१ कप चिउरा, १ चम्चा तोरीको दाना, १ चम्चा तेल, २, ३ वटा रातो खुर्सानी, सुकेको प्याज काटेको टुक्रा र काटिएको आलु, १ चम्चा बेसार र नुन स्वाद अनुसार, सजावटको लागि काटेको धनिया र १ चम्चा कागतीको रस आदि

### चिउराको पुलाउ बनाउने तरिका

एउटा भाँडामा चिउरा राख्नु होस् र त्यसमा पानी राखेर पखाल्नुहोस् । एउटा भाँडोमा तेल तताउनु होस् र त्यसमा प्याज, तोरीको दाना, करी पत्ता र खुर्सानी हाल्नु होस् । प्याज हल्का खैरो रङको भएपछि आलु हाल्नु होस् र एकछिन भुट्नु होस् । त्यसमा बेसार हाल्नु होस् र आलुलाई मज्जाले भुट्नु होस् । आलु पाकेपछि भिजाएको चिउरा हाल्नु होस् ।



अब सबैलाई मज्जाले मिसाएर नुन हाल्नु होस् । त्यसलाई एकछिन् पकाउनु होस् । पाकिसके पछि आगो निभाएर यसमा कागतीको जुस र धनियाले सजाउनु होस् । साथै हजुरले यसमा स्वादका लागि बदाम वा मटर पनि हाल्न सक्नु हुन्छ । चिउराको पुलाउ हजुरले चियासँग वा तरकारीसँग पनि खान सक्नु हुन्छ ।

थोरैले दुःख बुझ्छन्, धेरैले त तिम्रो कथा सुन्न मन पराउँछन् ।



## बेलायत

बेलायत वा ग्रेट ब्रिटेन, युरोप महादेशको उत्तर-पश्चिममा अवस्थित टापु हो । इङ्ल्यान्ड, वेल्स, स्कटल्यान्ड र उत्तरी आयरल्यान्ड मिलेर बनेको छ । यहाँको जनसंख्या करिब ६ करोड १० लाख छ । बेलायतको राजधानी लन्डन हो । बेलायत संवैधानिक राजतन्त्र र संसदीय प्रजातन्त्र भएको मुलुक हो । बेलायतको मौसमको पूर्वानुमान गर्न निकै गाह्रो हुन्छ । छिनछिनमा मौसम फेरिरहन्छ ।

यो देश अर्थतन्त्रमा संसारकै छैटौँ स्थान र युरोपमा जर्मनी र फ्रान्सपछि तेस्रो स्थानमा पर्छ । सरकारी कामकाजको भाषा अंग्रेजी हो । तथापि, अन्य क्षेत्रीय भाषाहरू स्कट्स, अल्सटर-स्कट्स, स्कटिस ग्यालिक, वेल्स, कर्निस र आइरिस पनि बोलिन्छ । सन् २०११ को तथ्यांकअनुसार बेलायतमा ८७.१ प्रतिशत गोरा, सात प्रतिशत एसियन, तीन प्रतिशत काला, दुई प्रतिशत मिश्रित र ०.९ प्रतिशत अन्य जातिको बसोबास छ । बेलायत खुला अर्थनीति भएको मुलुक हो ।



## म प्रश्न सोध्छु, तिमी उत्तर देऊ है !

१. नेपालको सबैभन्दा ठूलो ढोका कुन हो ?

२. आँसुबाट गर्भधारण गर्ने पंक्षी कुन हो ?

४. पखेटा नहुने विश्वको एकमात्र पंक्षी कुन हो ?

५. नेपालमा छात्रवृत्तिको सुरुवात कुन राजाको पालादेखि भएको मानिन्छ ?

३. कुन जनावरको सबैभन्दा बढी तापक्रम हुन्छ ?



१. कौनस्रो पंक्षी ?  
२. कौनस्रो पंक्षी ?  
३. कौनस्रो पंक्षी ?  
४. कौनस्रो पंक्षी ?  
५. कौनस्रो पंक्षी ?

२०२०२०

## कार्यान्वयन हुन बाँकी रहेको एउटा निर्णय

सामार : हेराइ बुभाइ

एउटा किराना पसल वरिपरि थुप्रै मुसा बस्थे ।  
तिनले पसलेको अन्न मात्रै खाउँथे । मुसाको ज्यादातीबाट दिक्क भएको पसलेले  
एकदिन एउटा मोटोघाटो बिरालो घरमा ल्यायो । बिरालोको आगमनसँगै  
मुसाहरूलाई निद्रा पर्न छोड्यो । बिरालोको आतंकबाट कसरी आफूलाई जोगाउने  
भन्ने उपाय खोज्न मुसाहरूको मिटिङ बस्यो । नेता जस्तो लाग्ने एउटा ठिटो  
मुसाले प्रस्ताव राख्यो । “यो बिरालो एकदम विस्तारै चाल मारेर हिँडछ ।  
यो नजिक आएको थाहा पाउन पनि मुस्किल पर्छ । त्यसैले सबैभन्दा पहिले  
यसको घाँटीमा एउटा घन्टी चाहिँ भुन्ड्याइहाल्नु पर्छ ।”

फुच्चे मुसाको प्रस्ताव पाकाहरूलाई  
पनि मन पर्‍यो । सबैले ताली  
बजाए । त्यसै अनुसार बैठकको  
निर्णय लेखियो । “बिरालाको  
घाँटीमा घन्टी चाहिँ कसले  
भुन्ड्याउने ।” एकछिनको सन्नाटा  
पछि एउटा बुढो मुसाले मुख  
खोल्‍यो “अनि बिरालोको घाँटीमा  
घन्टी चाहिँ कसले भुन्ड्याउने  
नि ?” कहीं कतैबाट जवाफ  
आएन ।



केहीबेरको चकमन्नता पछि सहभागी मुसाहरू एकाएक गर्दै चूपचाप बैठकस्थलबाट  
बाहिरिए ।

त्यसदिनको बैठकले गरेको त्यो निर्णय अहिलेसम्म पनि कार्यान्वयन भएको  
छैन !

हाम्रो व्यक्तिगत जीवन, परिवार, टोलछिमेक, विद्यालय र देशमा पनि यस्ता  
क्रान्तिकारी प्रस्ताव राख्ने र निर्णय गर्ने क्रम चलेको छ । त्यमध्ये कार्यान्वयन  
हुन बाँकी यस्ता निर्णय के कति होलान् ? छलफल गरौं ।

हेर्दाको राम्रो, दिन खानाको चाम्रो ।

## चितुवा

चितुवा (*Panthera pardus*) फेलिडी परिवार अन्तर्गत पर्ने यो जङ्गली जनावर हो । कुनै समय पूर्वी र दक्षिणी एसिया र अफ्रिकाका भूभागहरू साइबेरियादेखि दक्षिण अफ्रिकासम्म पाइने यो जनावर वासस्थानको अभाव र अवैद्य शिकारसँगै अस्तित्व संकटमा पुगेको छ । वर्तमान अवस्थामा मुख्यगरी अफ्रिकाको सहारा क्षेत्रमा सीमित भएको यो जनावर पाकिस्तान, भारत, श्रीलङ्का, नेपाल, मलेसिया र चीनका केही ठाउँमा पाइन्छ । अन्य जनावरको तुलनामा यो चितुवाको खुट्टा केही छोटो भए पनि यसको जीउ केही लामो र खप्पर ठूलो हुन्छ । शिकार गर्ने अवसरहरूलाई राम्रो उपयोग गर्ने क्षमताका कारण चितुवा एक सफल शिकारीको रूपमा चिनिन्छ ।

वासस्थानमा राम्रो अनुकूलन क्षमता भएको यो जनावर ५८ किमि प्रतिघण्टाको रफ्तारमा दौडने क्षमता र तुलनात्मक रूपमा निकै ठूला शरीर भएका शिकारलाई समेत सजिलै बोकेर रूखमा चढ्नसक्ने क्षमताका कारण शिकारको मामलामा अन्य जनावरभन्दा चितुवा बलियो मानिन्छ । आफूले समाउन सक्ने र शिकार गर्नसक्ने जुनसुकै जनावरलाई पनि यो जनावरले आफ्नो आहार बनाउने गर्दछ ।



### गाउँ खाने कथा

१. दल्दादल्दै खिड्सकी  
सेतिसेती मोरी, आफू मोरी  
अरुलाई बनाउछे गोरी  
के हो ?

२. एक सिंगे गैडा,  
जति दियो उति खान्छ  
के हो ?

३. हावाले भरिएको छालको  
गानु, आफूतिर आए लाताले  
हान्नु के हो ?

४. नंग्री नानिलाई काखीमा  
च्यापी, करड छाम्दा मीठो  
स्वरमा हाँसी के हो ?

५. खाप्ताडे नानि मरी,  
पोलेपछि बोलि  
के हो ?



१. ५  
२. ४  
३. ३  
४. २  
५. १

५५२१५



## चाडपर्व खेल

भुल्काको यो अङ्गमा हामीले चाडपर्व शीर्षक अन्तर्गतमा रहेर गरिने क्रियाकलापमा बाहिरी खेल खेल्ने तरिका लिएर आएका छौं । साथीहरू तपाईंहरूले यो खेल खेल्दै आउनु भएको छ होला, र कति साथीलाई यो खेल नयाँ पनि लाग्छ होला, त्यसले साथीहरू चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापको चित्र चिनेर यो खेल खेऔं अनि रमाऔं है त ।



सबिता खनाल

उद्देश्यहरू :

- बालबालिकाले चाडपर्वको नामसँगै त्यहाँ गरिने क्रियाकलापको बारेमा जानकारी हुन्छन् ।
- बालबालिकाले यो खेलबाट शारीरिक विकासका साथै सांस्कृतिक पक्षको विकास गर्नेछन् ।

चाहिने सामग्री : चाडपर्वको चित्र, बाकस, बल, मादल

खेल खेल्ने तरिका :

- बालबालिकालाई एउटा गोलो घेरामा राख्ने,
- घेराको बीचमा चाडपर्वको चित्र राखिएको बाकस राख्ने,
- मादल बजाउन लगाउने र बल सबै साथीहरूलाई पास गर्न लगाउने,
- जब मादल बज्ने रोकिन्छ तब कुनै कुनै बालकको हातमा पुग्छ ऊ नै बीचमा गएर बाकसबाट एउटा चित्र नहेरीकन निकाल्ने पर्छ,
- सोही चित्र अनुसार नक्कल गरेर देखाउनुपर्ने हुन्छ जस्तो तीजको चित्रमा नाचेर देखाउनुपर्ने, दशैंको मा चङ्गा उडाउनुपर्ने र टीका लगाइदिएको जस्तो गर्नुपर्ने, क्रिसमसमा दुवै हात एउटै काँधमा राखेर बुढो सान्टा बनेर देखाउनुपर्ने र छठमा सूर्यतिर फर्केर नमस्कार गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- यसरी सबै साथीहरूले नक्कल गरे अनुसारको पर्वको नाम भन्न लगाउने,
- फेरि ताली बजाएर अर्को साथीलाई पालो दिन मादल बजाउँदै बल पास गर्ने क्रम जारी राख्ने ।

हाँसी हाँसी कसेको गाँठो रोई रोई फुकाउनु पर्छ ।

## भाइबहिनीका रचनाहरु

## शिक्षा

शिक्षा सधैं जिन्दगी हो  
त्यसले उज्यालोतिर लम्काउँछ  
मानिस बीच हातेमालो गर्दै  
आकाशमा लाग्ने चम्किलो तारा चम्काउँछ ।

शिक्षाको ज्योती संसारमा छर्दै  
मेलमिलाप गर्दै दिमागमा  
मेमरी भरौं शिक्षा लिई जातभात  
नभनि अधिकार लिन बढौं

जीवन एउटा कला हो  
त्यो जति सपारे पनि सप्प्रन्छ  
पढाइ एउटा ज्ञान हो  
त्यो जति चम्काए पनि चम्किन्छ ।

नाम : अनिल वाइवा

कक्षा : ७

विद्यालय : श्री जागेश्वरी आधारभूत विद्यालय



नाम : बाबुराम भुजेल

कक्षा : ५

विद्यालय : श्री सरस्वती आधारभूत विद्यालय

## कविता, गीत र चित्रकला



नाम : अमृता माझी

कक्षा : ५

रोल्लन : ३

विद्यालय : श्री जालपादेवी मा. वि. सिन्धुपाल्चोक

## मौरी

चाहे आओस् आधिबेरी, चाहे परोस् भर्री ।  
सधैंभर्री परिश्रममा, जुटेकै छ मौरी ।

बनाउँछ मीठो मह, फूलको रस चोरी ।  
मह भिक्छ मान्छेले, तै पनि छ खुसी ।

मिली बस्छन् आपसमा, एकता हरेक बल ।  
चाखी हेर मीठो हुन्छन्, परिश्रममा फल ।

नाम : प्रमिला तामाङ

कक्षा : ५

विद्यालय : श्री पञ्चकन्या आधारभूत विद्यालय  
धुलिखेल नगरपालिका, ३

## बिलौना

हे मेरा दाजु, ! हे मेरा भाइ ! मलाई हेर न ।  
म पनि मान्छे, भन्दछन् ! खाते! यो पनि सुन न ॥

बुबा र आमा त्यो राम्रो नाना आँखाले देखेन ।  
क, ख, ग, घ पढ् बाबु अब कसैले भने न ॥

न हाँस्न पाउँ, न बाँच्न पाए, साथीभाइ मिलेर ।  
न घर आफ्नो, न थर आफ्नो, बाँच्दै छु रोएर ॥

जीवन मेरो फोहोरको थुप्रो बाटो नै मेरो घर ।  
मान्छेको छोरो बोक्दै छु बोरा छैन नि बाँच्ने भर ॥

न मिल्छ नाना न मिल्छ खाना न छाना घरको ।  
सबैको हेला सहेर हिँड्छु वर र परको ॥

म शान्तसँग बसौँ कि भन्दा कुकुरले भुक्दछन् ।  
पेटीमा गई सुतौँ कि भन्दा मान्छे कुट्दछन् ॥

यो मैलो बोरा, यो मैलो लुगा, यो मैलो शरीर ।  
नछुटिने भो मान्छे र बोरा दुवै भो फोहोर ॥



नाम : सलिना सुनार

कक्षा : ४

विद्यालय : श्री जनउद्धार आधारभूत विद्यालय  
धुलिखेल



नाम : सुस्मा नेसुर

कक्षा : ECD

विद्यालय : श्री महेन्द्र राष्ट्रिय आधारभूत  
विद्यालय शङ्खरापुर, २



पानी

बादलको छांनाबाट दररर पानी  
भ्रम भ्रम आँगनीमा कति चिसो पानी ।  
गाग्री भरी, बाल्टी भरी, घडा भरी पानी  
धाराबाट धररर कति सङ्लो पानी ॥

पोखरी र इनारमा भरिभराउ पानी  
तलाउ र कुवाभरी छलबल पानी ।  
नदीतिर कुलातिर नहरमा पानी  
खेततिर खोलातिर छहरामा पानी ॥

मकैलाई गहुँलाई तोरीलाई पानी  
धान फल्ने खेतलाई अझ धेरै पानी ।  
हात धुन, मुख धुन, गोडा धुन पानी  
दाँत माभ्न्, भाँडा माभ्न्, घर लिप्न  
पानी ॥

मोही पारी घिउ भिक्न पनि उही पानी  
लुगा धुन, नुहाउन खान पनि पानी ।  
गाईलाई गोरुलाई बाख्रालाई पानी  
आहालमा बस्न जाने भैंसीलाई पानी ॥

सुनचरी, रानीचरी, जुरेलीलाई पानी  
गौथली र परेवालाई हाँसलाई पानी ।  
हिमालको हिँउ पगली नदी बनी हेर्छ  
मूलबाट पानी फुटी बग्छ खोला हेर ॥

लेकलाई बेसीलाई टारलाई पानी  
गाउँलाई सहरलाई नभई हुन्न पानी ॥

नाम : वीरबहादुर

कक्षा : ५

विद्यालय : श्रीखण्डपुर आधारभूत विद्यालय, धुलिखेल



नाम : फु-डोल्मा तामाङ

कक्षा : ८

विद्यालय : श्री भूमेश्वरी मावि, इचोक

### आमा

आमा रोए सबै रुन्छन्, रुनुको पनि अर्थ छ  
आमा रोएर हाँसेको यो धर्ती पनि व्यर्थ छ ।  
आमा भन्दा ठूलो यस संसारमा कोही छैन  
आमा बिनाको जीवनको केही अस्तित्व हुँदैन ।

जन्म दिनुहुन्छ आमाले कर्म पनि आमाले नै दिनुहुन्छ  
यस धर्तीमा पहिलो पाइला चाल्न पनि आमाले नै सिकाउनु हुन्छ ।  
भगवान हो आमा आमा नै हो हाम्रो गुरु  
छोरीका लागि आवाज उठाउन आमाले नै गर्नु भयो सुरु ।

भाग्यमानी ठान्दछौं आफैँले आफैँलाई यस्तो आमा पाएकोमा  
धेरै—धेरै धन्यवाद छ आमा तपाईँलाई धर्तीमा ल्याउनु भएकोमा ॥

नाम : सुक्रिती श्रेष्ठ

कक्षा : ७

विद्यालय : श्री जालुपा मा.वि. टोखा, काठमाडौं



नाम : सरस्वती नेसुर

कक्षा : १०

विद्यालय : श्री कालिका शरण मा.वि.  
शङ्खरापुर, ३

शुरोको खुट्टामा काँडाले कोर्दैन ।

## साथी

नरोकियोस् तिम्रो पाइला  
नरोकियोस् साथ नसम्भन्नु  
पराइ मलाई हामी एउटै गाँस  
सदै तिम्री हामी एउटै पाङ्ग्र  
सम्भन्नी लिनु सधैं ।

शिक्षा हाम्रो एकै त हो ज्ञानि पनि  
उस्तै परे रक्षक र भक्षक पनि हामी  
धनले गरिब भए पनि मन गरिब छैन  
शरीर टाढा भए पनि साथ टुट्ने छैन ।

नबिसिनु साथी को यो सुख दुःख साथ  
गर्दै जान्छु सहयोग किताब भै खात  
एउटा एउटा उद्देश्य लिई अघि बढ्दै  
जानु शिक्षा लिई उद्देश्यलाई अघि बढाइ  
लानु ।

नाम : मनिषा कार्की  
कक्षा : १०  
विद्यालय : श्री सेतिकादेवि मावी भोटेचौर

## विद्यालय

घरमा भन्दा विद्यालयमा सामान कति कति ।  
ती सामान हो हाम्रो लेख्ने पढ्ने सम्पत्ति ॥

लेख्नलाई कलम चाहिन्छ, इलेजर मेन्टनलाई ।  
कपी नभई हुन्न, पढ्न लेख्न सिक्नलाई ॥

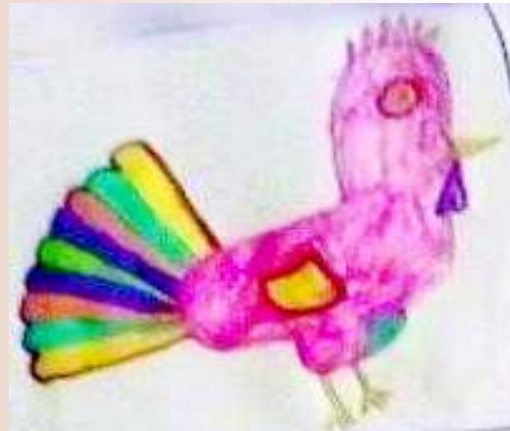
बस्नलाई बेन्च चाहिन्छ, डेक्स किताब राख्नलाई ।  
कक्षाकोठा सफा राख्न भाडु, कूचो नभई हुन्न ॥

नाम : आशिष चौलगाई  
विद्यालय : श्री शिवपुरी आधारभूत  
विद्यालय

नाम : सजिना बेगम  
कक्षा : ५  
विद्यालय : बाल वयवसायी मावि,  
सिफल काठमान्डौ



नाम : सजिना नेसुर  
कक्षा : ६  
विद्यालय : श्री कालिका शरण मावि,  
शङ्खरापुर, ३





## हजुरबा र हजुरआमा

उहाँहरू भन्नुहुन्थ्यो  
पढी लेखी ज्ञानि बन्नु  
बन्नु ठूलो मान्छे पनि रे  
अघि बढ्नु कम्मर कस्नु  
कुलको कीर्ति राख्नु रे ।

आशीर्वाद सधैं दिन्थ्यौं  
दिन्थ्यौं अर्ति पनि गुलाफको  
फूल जस्तै फुल्नुपर्छ रे  
आकाशलाई चराले छोएजस्तै  
तिमीले पनि चन्द्रमा छुनुपर्छ रे ।

भन्नुहुन्थ्यो हजुरबा र हजुरआमा  
भुटो बोल्नु पाप बन्छ  
सत्य सत्कर्म गरे धर्म रे  
ठूलालाई आदर गर्नु सानालाई माया  
जलजस्तै निर्मल बनी सागरजस्तै बन्नु रे

पहाड जस्तै अडिक भई  
हिमाल भैं कञ्चन रहनु रे  
आकाशजस्तै विशाल भई  
सीतल चन्द्र हुनु रे  
हजुरबा र हजुरआमा सिकाउनुहुन्थ्यो  
राम्रा कुरा राम्ररी मनमा राख्नु रे ।

नाम : अन्नली तामाङ  
कक्षा : ४ बालकलब अध्यक्ष  
विद्यालय : श्री श्रीखण्डपुर प्राथमिक  
विद्यालय, धुलिखेल



नाम : सुनिल राई  
विद्यालय : श्री इन्द्रेनी विद्या मन्दिर  
पाँचखाल

बिना चालले कुकुर भुक्दैन, मूलाको ड्याङ्गमा हाती लुक्दैन ।



### मुक्तक

निकै ठूलो रहर बोकेर उदायो जिन्दगी  
तर एकाएक अधुरो भैँ अस्तायो जिन्दगी  
जन्म लिएपछि मर्न पर्छ भने आखिर  
दुनियामा कसले, किन बनायो जिन्दगी

तनमा थियो अनि यो मनमा थियो  
मुटुको हरेक धड्कनमा थियो  
दिएनौ त केबल नसिबमा मेरो  
तै पनि यो जीवनमा थियो

बाध्यता भइदियो कि त रहर भइदियो  
जान अनजानमा कसैसँग सफर भइदियो  
हिजो फूल सम्भरेर जस्ताई राखियो  
मुटुमा उनै आज काँडा भइदियो

तिम्रो माया संसारमा चम्केको हेर्नुछ  
हिमाल सरी पगलेको होइन टल्केको हेर्नुछ  
जसलाई तिम्ले चाहेका थ्यौ उसैसँग तिमी  
ओइलिएर झरेको होइन फर्केको हेर्नुछ ।

### विधार्थी र वातावरणको सम्बन्ध

विधार्थी हौ हामीहरू शिरमा सेतो रिबन  
वातावरण विनाश भए बिग्रनेछ हाम्रो जीवन  
जलवायु परिवर्तन भएको छ, विश्वभरी  
वातावरण विनाश बढेको छ घरिघरि  
वातावरण विनाश हुँदा मानिसलाई रोग लाग्छ  
त्यसैलाई सफा राखे रोग ब्यथा सबै भाग्छ  
सम्पदाको विनाश गर्न खुलेका छन् क्रसर  
मानिसको जीवनमा यसले पार्छ असर

नाम : रामोगति मण्डल  
विद्यालय : कमल किशोरी संवाद समूह,  
मुसैली २९, बारा



नाम : बिनोद तामाङ  
विद्यालय : श्री सरस्वती आधारभूत विद्यालय  
थाक्ले, सिन्धुपाल्चोक

नाम : अन्जु थापामगर  
विद्यालय : श्री महेन्द्र मावि,  
इन्द्रावती गाउँपालिका  
२ कुन्चोक



वातावरण सफा रहे हाम्रो  
स्वास्थ्य सफा हुन्छ  
मानिसलाई यो कुराको चेतना  
कहिले हुन्छ  
युवा बालक सबै मिली यो  
कुरामा सही लगाउने छौं  
स्वास्थ्य सफा हुनुपर्छ भनी  
जनचेतना जगाउने छौं

## लाम्काने घर फर्क्यो

धेरै वर्ष अघिको कुरा हो । गुल्मीको रिडीबजार नजिकै अर्गली गाउँमा एउटा बोका थियो । उसको नाम लाम्काने थियो । लाम्काने सानो छँदा उसको धेरै साथीहरू थिए । उसका साथीहरू उफ्रन्थे, दगुर्थे, आपसमा जुध्थे, टाउको लडाउँथे । तर लाम्कानेलाई यस्तो केही पनि गर्न मन पर्दैनथ्यो ।



— विनय कसजू



उसका साथीहरू चौरमा खेल्दा लाम्काने चौरको कुनामा रुखमुनि एकलै बस्थ्यो । वरिपरि फुलेका फूल सुँध्यो । रुखको हाँगामा चरा कराएको सुनेर मरुख पथ्र्यो । उनीहरू चर्ने चौरको छेउमा बरको बोट थियो । त्यो रुखमुनि बस्न रुचाउँथ्यो । उसको बानी देखेर उसकी आमालाई पिर पथ्र्यो । छोरा जीवनभरि एकलै बस्ला भन्ने उसलाई चिन्ता लाग्थ्यो । “किन तिमी साथीहरूसँग खेल्दैनौ ?” उसकी आमाले सोध्थी । लाम्कानेले टाउको हल्लाउँदै भन्थ्यो, “मलाई साथीहरूसँग खेल्नु भन्दा एकान्तमा बसेर चराको गीत सुन्न मन पर्छ ।”

“लौ चराहरूलाई नै साथी बनाऊ !” भन्दै आमा घाँस चर्न जान्थी । यसरी केही समय बितेपछि लाम्काने लक्का जवान भयो । उसको निधारको दुईतिर तीखा र घुमेका सिङ उम्रे । उसका कान भन्नु लामा भए । जीउभरि बाक्लो खैरो भुत्ला उम्र्यो । ऊ अरुभन्दा मोटो र बलियो पनि देखियो । चौरको छेउको बरको रुखबाट रिडीबजार देखिन्थ्यो । लाम्कानेका साथीहरू रिडीबजारतिर हेर्दै कुरा गर्थे । रिडीबजार समाइलो छ भनेर उनीहरूले सुनेका थिए । को पहिले रिडीबजार जान पाउला भनेर उनीहरू आपसमा ठोकाठोक गर्थे । सिङ जुराएर लड्थे, भिड्थे ।

दसैं आयो । रिडीबाट मानिसहरू बोका, खसी किन्न गाउँमा आउन थाले । लाम्कानेका साथीहरू रिडीबाट आएका मानिसहरूको अगाडि आपसमा लडेर ‘म बलियो छु !’ भन्ने देखाउन खोज्थे । तर लाम्कानेलाई रिडी जान कति पनि इच्छा थिएन । ऊ बरको रुखमुनि बसेर रिडी खोला र कालीगण्डकीको दोभानमा मानिसहरू नुहाएको हेरिरहन्थ्यो । रिडीबाट बोका, खसी किन्न आएका मानिसहरूले लाम्कानेका साथीहरू केहीलाई छाने, दुई हातले उचालेर जोखे, मोलभाउ गरे । गोसाहाँ (मालिक) लाई पैसा बुझाएर रिडीतिर लागे । यसै बीच अचानक एक जना बोका किन्नेले लाम्कानेलाई देख्यो । उसले आफ्नो साथीलाई भन्यो, “हेर त त्यहाँ ! कति मोटो जक्खु बोका ! दसैं मनाउन त यस्तो बोका पो चाहिन्छ ।”

लक्का छोरोलाई केको धक्का ।





उनीहरू फर्केर आए अनि लाम्कानेतिर देखाउँदै लाम्कानेको गोसाहाँलाई भने, “हामीले खोजेको बोका त यस्तो पो हो । कतिमा बेच्नु हुन्छ ?” मोलभाउ मिलेपछि उनीहरू लाम्कानेलाई अघि लगाउँदै रिडीबजारतिर लागे । अष्टमीको दिन थियो । पशुपन्छिको बलि चढाउने दिन । रिडीका मानिसहरूले बिहानैदेखि घरघरमा बोकालाई सिँगार्न थाले । सिङ र खुरमा सिँदुर दलेर रातो बनाइदिए ।

अनि बाजा बजाउँदै बोकालाई अघि लगाउँदै मानिसहरू मन्दिरतिर जान थाले । लाम्कानेलाई पनि अरु बोकालाई भैंँ सिँगारेर मन्दिरतिर लगिँदै थियो । लाम्काने आफ्नै धुनमा थियो । उसको अघिअघि बाजा बजिरहेको थियो । त्यो बाजाको आवाजले उसलाई तानिरहेको थियो । मन्दिरमा मानिसहरूको भीड थियो । त्यहाँ बोका, राँगा र कुखुराका भालेहरू पनि बलि चढाउन ल्याइएका थिए ।



मन्दिरमा पुगेपछि लाम्कानेलाई बलि दिन तयार पारियो । उसलाई पुजारीले अक्षता, फूल र पानी छम्केर पूजा गर्‍यो । बलि दिन तयार पारिएको बोकालाई पूजा गरेपछि उसले जीउ हल्लाउँछ । उसलाई उसले बलि चढ्न स्वीकृति दिएको मानिन्छ । जीउमा पानी र अक्षता परेपछि सबै बोकाहरूले जीउ हल्लाउँछन् ।

तर लाम्कानेले जीउ हल्लाएन । उसलाई काट्न एक जना मानिस चम्कीलो खुकुरी लिएर उभिएको थियो । कहिले बोका पर्सिएला (जीउ हल्लाएर स्वीकृत जनाउला) भनेर उसले परिर्वरहेको थियो । मानिसहरू लाम्कानेको जीउ र कानभित्र पानीले छ्याप्दै अक्षताले हान्दै उसलाई हल्लाउन खोजिरहेका थिए । तर कसैको केही सीप लागेन । लाम्कानेको ध्यान मन्दिरमा बजिरहेको बाजाहरूतिर थियो । ऊ पर्सिँदै पर्सिएन ।

“यो बोका अरु नै देउतालाई चढाइसकेको हुनुपर्छ । नत्र त यति धेरै कोसिस गर्दा त पर्सिनै पर्छ्यो,” पुजारीले शङ्का व्यक्त गर्‍यो । अरु नै देवतालाई चढाएको, भन्ने सुन्ने बित्तिकै खुकुरी उज्याएर बसेको मानिस हच्क्यो । उसले खुकुरी भुइँमा राख्यो । अनि ‘म त यो बोकालाई काट्दिन,’ भन्दै ऊ मन्दिरबाट बाहिर गयो । त्यसपछि बलि चढाउन ल्याउने मानिस पनि हच्क्यो । उसले पुजारीसँग सल्लाह गरेर बोकाको बदलमा कुभिन्डो चढाउने व्यवस्था मिलायो । अनि उसले लाम्कानेको घाँटीबाट डोरी फुस्काएर उसलाई छाडिदियो । लाम्काने बिस्तारै घरतिर लाग्यो ।

## अब्राहम लिङ्कन

अब्राहम लिङ्कनको जन्म १२ फ्रेब्रुअरी, १८०९ का दिन अमेरिकाको केन्टकी राज्यको हजनभिल्लेमा भएको थियो । उनका बुवा थोमस लिङ्कन र आमा नान्सी ह्याङ्गस् लिङ्कन थिइन् लिङ्कनका पिता एउटा गरिब किसान थिए । त्यसैले लिङ्कनको बाल्यकाल निकै कष्टकर र दुःखदायी रहेको थियो ।



उनीहरू बस्ने ठाउँ काठले बनेको एउटा सानो भुप्रो मात्र थियो । उनको बाल्यकालको धेरै समय त्यहीँ भुप्रोमा नै बितेको थियो । सानो जमिनले राम्ररी खान नपुगेपछि लिङ्कन परिवार राम्रो खेती गर्न योग्य जमिनको खोजीमा निस्के । जमिनको खोजीमा भौतारिँदै उनीहरू नोब क्रिक भन्ने ठाउँमा पुगे । त्यहीँ रहेको जंगल खाली गरेर बस्न थाले । खानाका लागि कहिलेकाहीँ जनावरहरू मारेर त कहिले केही अन्न उब्जाउन थाले । लुगा किन्ने पैसा नभएको कारणले अब्राहम लिङ्कनले जनावरको छालाको लुगा बनाएर लगाउँथे ।

उनी राजनीति र पेसा दुवै क्षेत्रमा धेरै असफलता भोग्नु परे पनि उनको आत्मविश्वास कहिल्यै पनि डगमगाएन । यही आत्मविश्वासका साथ राजनीतिमा लागिरहे । अन्ततः सन् १८३४ मा इलिनियोस्को प्रतिनिधिसभाको चुनावमा सांसदको रूपमा निर्वाचित हुन पुगे । राष्ट्रपति पदका लागि डेमोक्रेटिक पार्टीबाट फेरि स्टेफन डगलसले उम्मेद्वारी दिए । उनको विपक्षमा रिपब्लिकन पार्टीबाट लिङ्कनलाई राष्ट्रपति पदका लागि उम्मेद्वार बनाइयो । यसै बीच प्रखर वक्ता डगलसलाई लिङ्कनले विभिन्न वादविवाद कार्यक्रममा कुशल वक्तृत्व कलाद्वारा पछारे । अन्त्यमा सन् १८६१, अप्रिल १२ का दिन अमेरिकामा गृहयुद्ध सुरु भयो । यसै बीच सन् १८६३, जनवरी १ का दिन उनले दासमोचन गर्ने घोषणा पत्र “इमान्सिपेसन् प्रोक्लामेसन” जारी गर्दै सबै दासहरूलाई मुक्त भएको घोषण गरे ।

यो सन् १८६५ को जनावरीमा पारित भयो । यिनको कार्यकाल १८६१ देखि १८६५ सम्म थियो । वास्तवमा, लिङ्कनले अमेरिकालाई दासताबाट मुक्ति दिलाएका कारण विश्वभरिका मानिसहरू अझै पनि उनलाई अत्यन्तै आदर, सम्मान र श्रद्धाका साथ सम्झने गर्छन् । त्यसमाथि थप, उनको सरल स्वभाव र अरुले सिक्नै पर्ने जीवनशैलीका कारण पनि मानिसहरू उनलाई निकै मन पराउने गर्छन् ।

यसरी संसारले एकजना कुशल राजनीतिज्ञ तथा संसारमा दासता जीवित राख्न चाहने पुँजीपतिहरूको विरुद्ध उत्रेर समाजको उत्थानका लागि संघर्ष गर्ने महान योद्धालाई युद्ध अन्त्य भएको केही दिन पछि नै सन् १८६५, अप्रिल १४ का दिन नाटक हेरिरहेको बेला दासप्रथाको समर्थक तथा कलाकार जोन विल्क्स बुथले लिङ्कनलाई गोली हाने । त्यसको भोलिपल्ट उनको उपचारको क्रममा अप्रिल १५ मा मृत्यु भयो । र सदाका लागि गुमाउन पुग्यो ।

रात राम्रो जुनले, मान्छे राम्रो गुनले ।



## रोल बल

साथीहरू, तपाईंहरूले रोल बल खेल त खेल्नु भएको छ कि छैन । आज हामी सबै साथी मिली यो खेल कसरी खेल्ने भन्ने बारेमा जानकारी गराउँदैछौं । आनुहोस् हामी सबै मिली यो खेल खेलौं है त ।

यो खेल दुई समूह बचिमा खेलिने खेल हो । जसमा एउटा समूहमा १२ जना सदस्य हुन्छन् । तर खेलमा खेल्ने खेलाडी भने ६ जना मात्र हुन्छ । यो खेल स्केटको सहयोगबाट खेलिन्छ । यस खेलमा बललाई एक हात वा दुवै हातको सहयोगले समात्न पाइन्छ । यसलाई बास्केट बल जसरी नै ड्रिन्ल गर्दै लानुपर्ने हुन्छ ।



यसै गरी यो खेल बरफ स्केटिङ कोर्टमा पनि खेल्न सकिन्छ । यस खेलमा दुई जना रेफ्री हुन्छन्, जसले खेललाई नियन्त्रणमा लिनेछ । मुख्य कुरा यस खेलको सुरुवात (राजु दवाडीद्वारा) भएको हो । जुन चाहिँ उनी एम.ई.र एस बाल शिक्षा मन्दिर विद्यालयमा खेल प्रशिक्षक हुँदा खेलाएका थिए । यसैगरी उनी अहिले यस खेलका अन्तर्राष्ट्रिय सचिव पनि हुन् ।

यो खेल सुरु सुरुमा चर्चामा आउन ग्राहो थियो भने अहिले यो खेल निकै फस्टाउँदै आएको छ । जसले अन्य विश्व रेकर्डहरूमा पनि नाम लेखाउन सफलता पाएको छ ।



## डोम जाति



नेपालका तराई प्रदेशमा बसोबास गर्ने डोम जाति सबैभन्दा पिछडिएका दलित जातिका रूपमा पर्दछन् । यो जाति राजा जनककै पालादेखी नै विभिन्न भागहरूमा बसोबास गर्दै आएको भनाइहरू छ । यो जातिको थरहरू मरिक, मल्लिक, मल्ली र गुसरामजस्ता थरहरू रहेका छन् ।

यस जातिको मुख्य पेसा बाँसको चोयाले बन्ने डाली, छिटी, नाइलो, चाल्नी, पङ्खा र अन्य खेलौना हुन् । गरिबीका कारण वर्षभर अभावमै बित्ने डोम समुदायमा स—साना नानीको रहर र मीठो खाने परिवारको चाहना तिहार र छठमा त्यस्ता सामान विक्री गरेर पूरा गरिने भएकाले चोयाको छिट्टी बुन्न तल्लीन हुन्छन् ।



तराईका १२ जिल्लामा यो जातिको बसोबास रहेको छ । तथ्यांक अनुसार यो जातिको साक्षरता प्रतिशत ९.९ रहेको देखाइएको छ ।

यो समुदायका अधिकाँश बालबालिकाले अहिले पनि प्राथमिक शिक्षासमेत पाउन सकेको छैनन् । प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेहरूको संख्या त भन्ने कम नै रहेको छ ।

नेपालमा वि.सं. २०६८ को राष्ट्रिय जनगणनाअनुसार डोम जातिको जनसंख्या १३२६८ रहेको छ ।

## सुनौलो तोपचरा

सुनौलो तोपचरा नेपाल र भारतको गङ्गा र ब्रह्मपुत्र उपत्यकामा पाइने एक चरा हो । अन्तर्राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण सङ्घका अनुसार विश्वमै दुर्लभ मानिने यो प्रजाति संरक्षणका हिसाबले असुरक्षित अवस्थामा रहेको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा यो अति सङ्कटापन्न अवस्थामा रहेको छ । यसले मेदेखि सेप्टेम्बर महिनासम्म प्रजनन गर्ने गर्दछ ।



बच्चा कोरल्ने समयमा पोथीको टाउको फिक्का पहेँलो देखि पहेँलो-पहेँलो खैरो र फिक्का पहेँलो देखि मैलोमैलो सेतो हुन्छ ।

यी चराहरू समूहमा बस्न र अग्लो रुख तथा घाँसका डाँठहरूमा गुँड लगाउन मन पराउँछन् ।

सुनौलो तोपचराको उपयुक्त वासस्थान तराईका ओसिला जमिन र घाँसेमैदान हो । यी चरा विशेष वर्षामा डुवानमा परेका घाँसेमैदानहरू, छरिएर रहेका रुखहरूमा बस्न रुचाउने गर्दछन् ।

## यात्राको साथी

हाम्रा गुरु चाणक्यले पञ्चतन्त्रमा यात्राको साथीका बारे के भन्छन् ? जानी राखौं है, भाइबहिनीहरू !  
 एक जना मानिसलाई अर्को गाउँमा जाने काम पऱ्यो । बाटोमा जंगल थियो ।  
 यसैले उसकी आमाले उसलाई एकलै नजाने सल्लाह दिइन् । तर उसले भन्यो,  
 “मलाई बाटो थाहा छ । एकलै जान सकिहाल्छु । साथी चाहिँदैन ।”

तर आमाको मन  
 मानेन । उनी  
 नजिकैको  
 पोखरीमा गइन् र  
 एउटा गँगटो  
 समातेर  
 ल्याइन् ।



उनले त्यो गंगटोलाई एउटा  
 बट्टामा राखिन् र छोरालाई  
 दिँदै भनिन्, “लौ यो  
 गंगटोलाई भए पनि सँगै  
 लिएर जाऊ ।” उसले  
 आमाको कुरा काट्न  
 सकेन ।

गंगटोलाई लिएर ऊ यात्रामा निस्क्यो । गर्मीको बेला थियो । केही बेर हिँडेपछि  
 उसलाई थकाइ लाग्यो । ऊ एउटा चौतारोमा बस्यो । बस्दा-बस्दा ऊ त्यहीँ  
 निदायो । गर्मीले आँतिएर डब्बाभित्र राखेको गंगटो बाहिर निस्क्यो ।

म भिज्दै हिँड्न मन पराउँछु, किनकि म रोइरहेको अरुले चाल पाउन  
 सक्दैनन् ।



त्यो चौतार रीको रूखको फेँदमा टोङ्को थियो । त्यो टोङ्कोमा कालो सर्प बस्थ्यो । सर्प बाहिर निस्केर सुतेको मानिसको नजिकै जान थालेको गंगटोले देख्यो ।



ऊ चाल मारेर सर्पको नजिकै गयो र आफ्ना सनासो जस्ता बलिया पन्जाले सर्पको घाँटी अट्यायो ।

सर्प एक छिन् छटपटायो ।  
गंगटोको धारिलो पंजाको माभ्रमा  
परेर सर्पको घाँटी दुई टुक्रा  
भयो ।



निन्द्राबाट जागेपछि त्यो मानिसले आफ्नो नजिकै सर्प दुई टुक्रा भएर मरेको र नजिकै गंगटो बसेको देख्यो । उसले आफ्नी आमालाई सम्झ्यो । उसले आमालाई मनमनै प्रणाम गर्‍यो र गाउँतिर लाग्यो ।

Contributing to Enhance Quality Basic Education and Rights of Children

# सफा रहौ ! कोरोनालाई टाढै राखौ

कोरोना भाइरसबाट आफू जोगिन र अरूलाई पनि जोगाउन सफा रहन तलका विधिहरू अपनाऔं:



साबुन पानीले कम्तीमा पनि २० सेकेन्ड  
मिचिमिची हात धुने



खोम्दा वा हाक्ष्युँ गर्दा रुमाल वा कुहिनाले  
नाक मुख छोप्ने



बरिपरिका ठाउँहरू नियमित सफा गर्ने



अनावश्यक रूपमा आँखा, मुख र नाकमा  
नछुने



ज्वरो आएमा घरमै आराम गर्ने र  
नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्ने



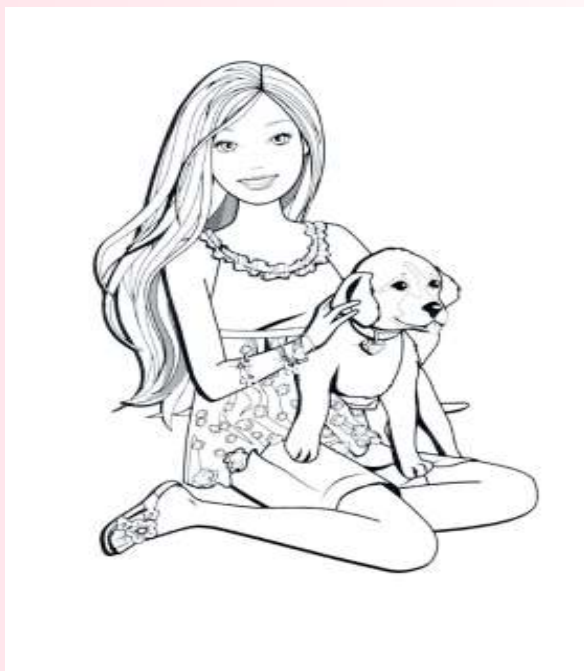
हात नमिलाउने, अंकमाल नगर्ने र  
कम्तीमा एक मिटर सामाजिक दूरी राख्ने

प्रकाशन सहयोग

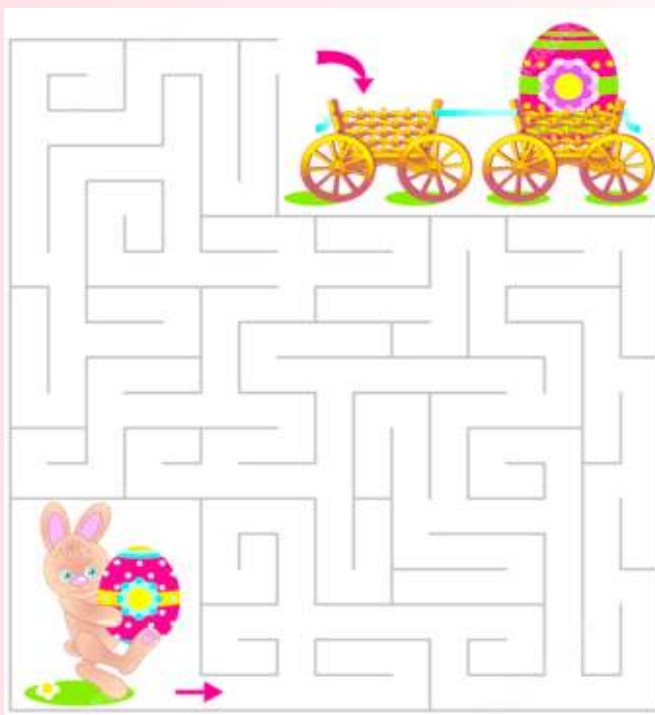


मेरो मुस्कानले मेरो दुःख लुकाउँछन् ।

भाइबहिनीहरू यो चित्रमा आफूलाई मन पर्ने र सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् है त !



बाटो पत्ता लगाऊ

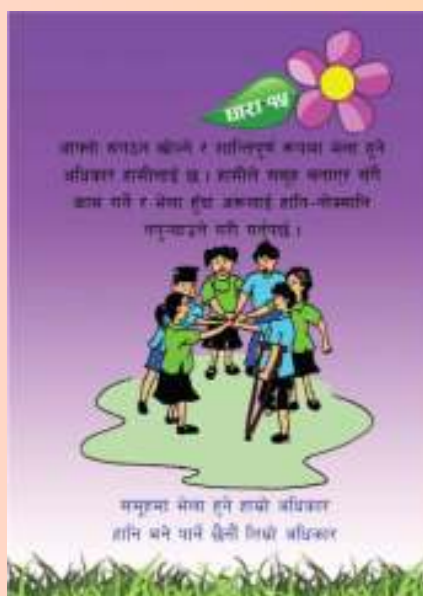




## चाइल्ड नेपालका प्रकाशनहरू



बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि १९८९ को धारा १५ र १६ उल्लेख भएको बालअधिकारहरू  
तपाईंले नै बुझ्ने भाषामा



अर्को अङ्कमा धारा १७ र १८ ...

हाम्रो अभियान

# माया

CN 2003  
Child Nepal (CN)



## हाम्रो अधिकार



CN 2003  
Child Nepal (CN)



we  
world

नाट : निःशुल्क वितरणका लागि