

# NAMASTE 2079

वैशाख २०७९



15TH ANNIVERSARY OF THE ANNUAL PUBLICATION BY  
NEPAL NEW ZEALAND FRIENDSHIP SOCIETY OF CANTERBURY

[NNZFC.CO.NZ](http://NNZFC.CO.NZ)

# Table of Contents

## English Articles & Poems:

- 4 President's Message
- 5 Society's Events
- 11 2021-2022 NNZFSC Badminton
- 13 The different Covid-19 vaccines in New Zealand's vaccine portfolio & a basic dive into their function
- 15 Dreaming of Travelling?
- 17 Right View
- 18 Have you enjoyed the economic standard of life in New Zealand?
- 19 I want to be a child again!
- 20 Covid-19 impact in Ethnic communities, Refugees & Migrants
- 22 A peek into the Afghan life
- 24 Newar's and their own traditional way to celebrate festivals
- 26 My experiences in Social works
- 28 Suffering and Grievance
- 30 Learning a language isn't easy
- 32 The time when Ama and Ba came to New Zealand
- 33 Our move to New Zealand in the middle of the Pandemic
- 36 Is there the kingdom of women?

### Disclaimer

The viewpoints expressed in this publication are not endorsed by the NNZFS.

## नेपाली लेखहरू

- 39 के नेपाली Attitude हाम्रो आफ्नो मौलिकता हो?
- 41 “नमस्ते नेपाल” रेडियो कार्यक्रमको १५ वर्ष - केही सम्झना केही बिर्सना
- 46 लघुकथा: अभिभावकत्व
- 47 मानिसको शरीरमा आवश्यक Vitamin C
- 48 सात दशकको जिवनी
- 49 मेरो १६ घन्टे यात्रा
- 50 सद्भाव र सह- अस्तिव
- 51 कृति परिचय: किविको देशमा डाँफेको गुञ्जन
- 52 लघु कथा: त्रास
- 54 गजल
- 55 पटलक साहित्य कार्यक्रम मेथभेन
- 56 मेरो चार धाम यात्राको संस्मरण
- 59 हाम्रो संस्कृति, हाम्रो पहिचान, हाम्रो गौरव
- 62 २०२१ ल्होछारमा मैले गरेको अनुभव र रमाइलो क्षण
- 63 नेपाली संस्कृतिमा संस्कार
- 73 पाँचौं धाम
- 74 दुःखहरणका उपाय
- 74 गजल
- 75 बल्याक होल
- 76 खोला- मेरी आमा
- 77 पर्खाई
- 78 हामी कस्ता नेपाली?
- 79 एक तर्फि माया
- 80 कोरोना
- 80 हाइकू, शिर्षक: सन्दर्भ
- 81 सबै सामु चिनिन पाउँ
- 81 कति गजब छ जिन्दगी
- 82 नयाँ वर्ष आयो
- 82 आखिर साहित्य के हो?
- 83 कविको आगमन
- 83 गजल
- 84 आँसु
- 85 तिमी आयौ र पो
- 86 जब म गाउँ जान्छु
- 87 यतिखेर

## Editorial Notice

On behalf of the editorial team this year, we'd like to wish everyone a belated happy new year and thank you all for reading this year's edition of the Namaste Magazine.

This edition marks our 15 year anniversary and we hope that our readers will continue to enjoy the great collection of stories, poems, and more that have been submitted by you all.

## Editorial Team



Rishav Dhakal



Christine Edwards



Shailesh Karmacharya



Dr. Sarita KC



Imas Neupane



Dr. Bipulendra Adhikari

*Cover Photo Artist*



Sheetal Sharma

*Magzine Designer*



Imas Neupane

## President's Message

On behalf of the NNZFSC, first of all, I wish you a very happy, healthy, and prosperous Nepali New Year 2079. I feel honoured to write once again in Nepal New Zealand Friendship Society's (NNZFSC) yearly "Namaste" magazine and it is my pleasure to share with you that the current executive committee has now completed its full two-year tenure smoothly and successfully. The credit of our success goes to my executive team members, dedicated members who have helped run events such as: Badminton, Yoga session, Nepali class, Football events; as well as general members, fund providing agencies, and other service providers of the society. Your ongoing valuable support and encouragement inspired us to work hard and made this possible.



Subodh Dhakal  
President

I am fortunate enough to lead a very diverse and enthusiastic team who have been instrumental in the success of my current term. I would like to acknowledge all our committee members, current and past, who worked together tirelessly behind the scenes, often unnoticed, to achieve the collective goal of our valued members. The past couple of years was challenging for all of us; affected globally by the COVID-19 pandemic, our society was not untouched, seen from its effect on our members and on our regular activities. Despite the adversity, we are fortunate enough to be living in one of the safest and most well managed disease risk countries in the world. While not all the regular programs run by the society could be run due to COVID restrictions, the majority of the events were managed smoothly. The society run "Namaste Radio" program achieved a great milestone of 15 years and it was instrumental in communicating COVID-19 related information disseminations in an ethnic language to a wider Nepali speaking population within NZ and afar, through an online podcast. Activities run by the society are important for the mental wellbeing of our members as heavy travel restrictions were put in place, restricting family visits back to Nepal. Cultural events are core activities that our society conducts regularly, promoting Nepali culture and tradition within members, as well as promoting other ethnic communities residing in New Zealand.

A few highlights of my presidency and our team's achievements are:

- Couple of "Banbhoj" programs were run with great success. The whole event was first of a kind for NNZFSC, with us renting buses and cooking at the venue. This successful event was highly popular, and with that in mind, the executive committee decided to purchase all the utensils required to run another "Banbhoj" program. This type of event can be easily run in the future with minimal requirements from catering companies as the society now has all the materials required.
- Our Society participated in the Selwyn Cultural fest and Culture Galore, showing solidarity by working with local councils (Christchurch City Council and Selwyn Council). Participation from NNZFSC to the Nepal Festival 2021 and Everest Day 2021 programmes in Auckland was highly commended by everyone. These kinds of activities have a profound impact on strengthening the society's commitments and allow for continuous engagement with other Nepali communities around NZ.
- Society run Integrated activities have been a great success in its current format, evident by the increased number of participants in Nepali language and culture class, Badminton, and Instructor lead Yoga sessions. Whilst it was particularly challenging to change the integrated activities time slot from Sunday evening to morning, the changed time is now widely supported by the members. Along with increased time for Sunday Integrated activities, Thursday Badminton sessions and fortnightly Wednesday Badminton sessions have been added during our tenure, alongside the use of Feather shuttles in-game. The society has started running Junior Football training sessions for our younger kids, and despite being in its early stage, this is running every Monday evening successfully. We have also printed a NNZFSC sports T-shirt that can be worn by its members to support any sport or other cultural events.

- The society has been regularly supporting various sports activities such as Football, Cricket, Badminton, Basketball and so forth. The sport activities have provided our members an avenue to interact with the local communities and at an inter-regional community level that helps engagement and harmony within, and with other various ethnic communities in New Zealand. I would like to appreciate all our sports teams for their continual engagement/participations and for representing NNZFSC in various program locally and afar. Participations to the Seven a side tournament in Wellington and the Tenjing Hillary Cup in Palmerston North by our football club, 'Nepal United', have promoted NNZFSC to wider communities in New Zealand. Similarly, the recently run Inter region Badminton Competition between Auckland and Christchurch, CANBAT, was a huge success. Running its second year, on behalf of NNZFSC committee, we are proud to have been instrumental in establishing this event and its success, and I would like to acknowledge all our players and supporters for their continuous support, commitment, and time over the past many months.

On behalf of NNZFSC, I would like to express gratitude to our donors; COGS (Ministry of Internal Affairs), Christchurch City Council, Office of Ethnic Communities, Rata Foundations, and the Mainland Foundations for their generous support that have helped us financially run our various activities throughout the year. We hope the support from these organizations grows as we grow as an organization, working to the benefit of the wider Nepali people and everyone who likes to associate themselves with Nepali culture in the greater Christchurch region. Finally, thank you all for taking the time to read this message, and I along with my executive team look forward to welcoming a new executive team and sharing our experiences on running the societies activities for the continuous improvement and betterment of our members.

Nga mihi,  
Subodh Dhakal  
President NNZFSC

## Society's Events

### Ashley Gorge Picnic

Ashley Gorge, situated roughly 1 hours drive from Christchurch, is a scenic holiday park that offers multiple open spots and was an ideal location for us to visit as part of our latest banbhoj program. After getting dropped off by the buses, we spent the day eating yummy food, visiting the waterfall, and overall having a merry time. We hope everyone else enjoyed this event and we look forward to the next picnic 😊



## Integrated Activities



Deushi Vailo By Nepali Class



Junior Football Training Session



Sunday Morning Yoga Session



Local Christchurch Badminton Tournament

## Executive Committe 2020-2022



Subodh Dhakal  
President



Dr Dipendra Ghimire  
Vice President



Prakash Gautam  
Secretary



Amulya Nepal  
Treasurer



Priya Upadhyay  
Member



Indu Kafle  
Member



Anil Dhakal  
Member



Ishwor Thapa  
Member



Imas Neupane  
Member



Dr Jaya Tiwari  
Member



Namaste

NRNANZ would like to extend best wishes and warmest congratulations on the occasion of Nepalese New Year 2079 and publication of the 15<sup>th</sup> Issue of 'NAMASTE', an annual publication of NNZFS of Canterbury INC. It will be really exciting to see new publication of 'NAMASTE' annually which helps to encourage new generations and writers to connect to wider community with new creations. NRNANZ will always like to collaborate with the community to foster closer relationship among all Nepalese living in New Zealand.

Wishing you very Happy New Year 2079.

Uddhav Prasad Adhikary

President,

Non Resident Nepali Association New Zealand (NRNANZ)



## Honorary Consulate of Nepal New Zealand



### शुभकामना सन्देश

नेपाल न्युजिल्याण्ड फ्रेन्डशिप सोसाइटीबाट प्रकाशन हुन लागेको "नमस्ते" वार्षिक अंक (१५ औं अंक) मार्फत न्युजिल्याण्ड लगायत विश्वका कुना कुनामा छरिएर रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली बुवा, आमा, दाजु, भाई तथा दिदी बहिनीहरुमा नयाँ बर्ष २०७९ सालको सुखद उपलक्ष्यमा सुख, शान्ति, समृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछुँ। नयाँ बर्ष २०७९ ले सम्पूर्ण नेपाली जनहरुमा नयाँ उमंग, नयाँ जोश, नयाँ जगार, नयाँ खुशी, नयाँ प्रगति, नयाँ बाहर, नयाँ सपना, नयाँ आयाम, नयाँ पल, प्रदान गरोस्। नेपाली अवैतनिक वाणिज्यदूतावास न्युजिल्याण्ड सम्पूर्ण नेपाली समुदायको दैनिक रूपमा आइपर्ने विविध समस्याहरुलाई सहज र छरितो रूपमा समाधान गर्न तत्पर रहेको जानकारी गराउदछुँ।

नेपाली अवैतनिक वाणिज्यदूतावास न्युजिल्याण्ड सम्पूर्ण नेपाली समुदायको दैनिक रूपमा आइपर्ने विविध समस्याहरुलाई सहज र छरितो रूपमा समाधान गर्न तथा नेपाल र न्युजिल्याण्ड बीच रहिआएको दशकौं लामो सम्बन्धलाई एउटा नयाँ ऊचाईमा पुऱ्याउन नेपाली अवैतनिक वाणिज्यदूतावास तत्पर रहेको जानकारी गराउदछुँ। अवैतनिक वाणिज्यदूतावास न्युजिल्याण्डले नेपाली नयाँ बर्ष २०७९ देखि आफ्नो आधिकारिक वेबसाईट [www.nepalconsulate.co.nz](http://www.nepalconsulate.co.nz) मार्फत आफ्ना कोन्सुलर सेवा सम्पूर्ण न्युजिल्याण्ड निवासी नेपाली समुदायको बिचमा ल्याएको जानकारी गराउदछुँ।

आत्मा राम खनाल



## Tamu Dhi New Zealand Canterbury

### तमु धिं न्यु जिल्याण्ड, क्यानटरबेरी

छ्याज्यलो, नमस्ते

चु खबै नया बर्ष २०७९ शालारी क्यों ङ्ग्यो, देस बिदेस रि टिबै जम्मै दे, ङ्गै व्यक्तिगत त क्यारो, तमु धी न्यु जिल्याण्ड परिवार तर्फा त् क्यारो क्यों ङ्ग्यो जम्मै दे छ्याब क्योईब तरखै बिसी हार्दिक शुभकामना मो ओ !

नयाँ वर्ष २०७९ सालको सुखद उपलक्ष्यमा तपाईं हामी, देस बिदेसमा रहनु हुने सम्पूर्णमा म आफ्नो व्यक्तिगत तर्फबाट र सम्पूर्ण तमु धी न्यु जिल्याण्ड परिवारको तर्फबाट सबैलाई सु-स्वास्थ्य तथा सुख सबृद्धिको लागि हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछु।

सुक घले

अध्यक्ष

तमु धी न्यु जिल्याण्ड, क्यानटरबेरी



# English Articles

## 2021-2022 NNZFSC Badminton

### Integrated Activities

It has been another fruitful and fun year for NNZFSC badminton. After successfully hosting CANBAT (Canterbury Auckland Nepali Badminton Annual Tournament) 2021 in April, several members of our society were encouraged to take part in the available regular badminton sessions. To accommodate the growing numbers, we expanded our 'integrated activities' to a venue which can cater for our growing numbers and shifted the timing to better suit more participants. Sunday integrated activities are now hosted by Rangī Ruru Girls High School where yoga is held from 9am to 10am, Nepali language class is taught to kids from 9am to 11am, and badminton is played from 10am to 12:30pm. The badminton hall consists of 4 badminton courts, which caters for our 25+ players who participate weekly.

In addition to expanding the Sunday sessions, an additional mid-week session has now begun at Christchurch Boys' High School. These sessions run from 7:30pm to 9:30pm with four courts available. The turnout for mid-week session has almost tripled, increasing from around 10~15 in previous years to almost 40 in some sessions this year.

The cost for attending these sessions is \$100 annually for Sunday, \$100 annually for Thursday, or \$5 per session if one wishes not to pay annual rates (you must be a member of NNZFSC to join). Every member is encouraged to join if they have an interest to play; we can cater for all levels, from beginners (first-timers) to experienced players. These sessions are a great way to both socialise and exercise!



Ribu Dhakal  
NNZFSC Badminton  
Coordinator

## 2021 NNZFSC Annual Badminton Doubles Tournament

A tradition which begun in 2019 is the NNZFSC Badminton Tournament – an annual weekend event where a doubles badminton tournament is held among NNZFSC members. This year we had a record-breaking 40 players in the tournament. It was therefore decided that in addition to the two divisions established in the 2020 tournament (*Sagarmatha* and *Aoraki*), a third division will also be formed. This third division was aptly named the *Annapurna* division as a women's-only doubles competition (to cater for the record-breaking 9 women participants this year). An exhibition singles match between two of our upcoming young players was also held between Yashu Dhakal and Sam Shrestha (both aged 10) to encourage our younger generation to get involved.

The players within each division were split into competitive doubles pairing such that all teams faced a reasonable chance to win their division. The society also purchased a perpetual trophy for each division, which has engravings of the names of the winners of the tournament for every year (a tradition which started in 2020).

Annapurna Division Teams
Indu Kafle* Parampara Koirala
Yamuna Yadav* Dikshya Chand
Sirjana Shrestha* Jaya Tiwari
Manju Neupane* Manju Bothara**

\* Played in both Annapurna and Aoraki

\*\* Substitute Day 2: Shalu Dhakal

\*\*\* Injured

- Substitute Day 1: Shuvam Neupane

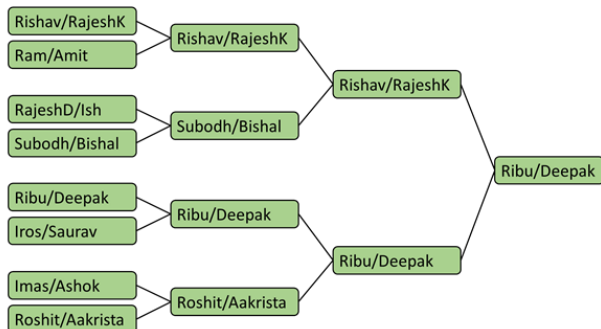
- Substitute Day 2: Ashok Kumar Shrestha

Aoraki Division Teams
Mahesh Dhami Prakash Aryal
Anil Dhakal Santosh Kalwar
Binod Parajuli Abiral Maharjan
Indu Kafle* Sirjana Shrestha*
Rajiv Maharjan Bhubaneswor Dhakal
Shiv Prasad Pokhrel Bhagwan Yadav
Manju Neupane* Yamuna Yadav*
Narad Kunwar Jitendra Bothara

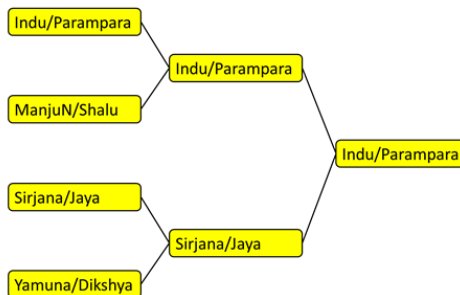
Sagarmatha Division Teams
Rishav Dhakal Rajesh Khatri
Roshit Bothara Aakrista Dahal
Ribu Dhakal Deepak Chouhan
Subodh Dhakal Bishal Dahal
Rajesh Dhakal Ish Neupane
Iros Neupane Saurav Shrestha
Imas Neupane Narayan Nepal***
Ram Sharma Amit Bhandari
Narendra Chand Ashok Kumar Shrestha

Day 1 (and the morning of Day 2) consisted of 1-set round robin matches (first to 15 points) where each team within a division played all other teams. The final rankings from the round robin matches are shown in the team list above. Based on the results, teams began play-offs (quarter-finals, semi-finals, and finals). These elimination matches, held on Day 2, were best-of-3-sets, first to 21 points. The results of the elimination matches are shown below. The day ended with an award ceremony where the runner-ups received a silver medal, and the winners received a gold medal and a trophy.

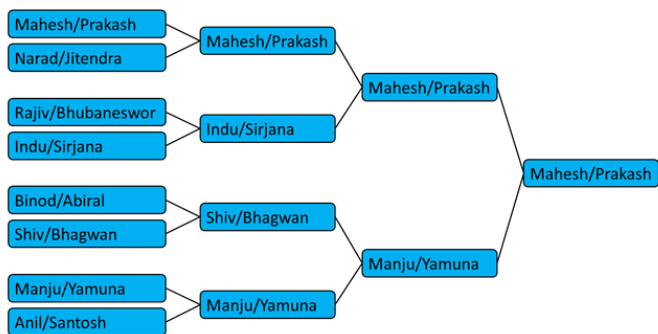
### Sagarmatha Division



### Annapurna Division



### Aoraki Division



Overall, the tournament this year was successful and very enjoyable for everyone. A big congratulations goes out to all the winners of the divisions, and Sam Shrestha for winning the exhibition singles match. A huge thanks go to the volunteers who, thanks to their tireless effort, made this tournament a success. Thanks are also given to Arjee Bhajee who sponsored lunch on Day 1 and dinner on Day 2. The effort and sportsmanship of the players are also greatly appreciated, in addition to the supporters who provided great energy throughout the weekend. We are confident that this annual event will continue to grow into a festive occasion that everyone marks in their calendars as a highlight of their year.

### Ongoing future of NNZFSC Badminton

A big change for the 2021-2022 year in NNZFSC badminton was a switch from nylon shuttles, which have been used for all integrated activities sessions since the inception of NNZFSC badminton, to feather shuttles. This shift aligns with the norm for most badminton clubs and gives members realistic exposure to the sport. Majority of the members are thoroughly enjoying this change.

The major focus for the first half of 2022 has been the preparation for CANBAT 2022, which is to be held in Auckland over ANZAC weekend (23-24 April). As the Christchurch team lost CANBAT 2021, the players are eagerly training to regain the title and bring it back home. Best wishes goes out to all the players!

Overall, there are several exciting things happening regarding integrated activities and NNZFSC badminton. So please get involved and I look forward to seeing you in some of our future sessions!

## The different Covid-19 vaccines in New Zealand's vaccine portfolio & a basic dive into their function

With the ongoing COVID-19 pandemic affecting every corner of the world, the race to produce vaccines to protect our populations was essential. This article will explore the characteristics of four different vaccines that are a part of New Zealand's (NZ) vaccine portfolio and how these vaccines stimulate our immune response. The efficacy of these vaccines is also considered. There are currently four vaccines in NZ's vaccine portfolio which have been arranged for advance purchase with pharmaceutical suppliers. These vaccines are Pfizer, AstraZeneca, Johnson & Johnson, and Novavax.



Selina Karmacharya

The Pfizer vaccine is an mRNA vaccine where the mRNA is encapsulated inside a lipid layer. This lipid layer protects the mRNA from degradation and allows swift uptake into the cell cytoplasm. The mRNA which encodes for the trimeric spike protein subunits of SARS-CoV-2 were recognised and used in developing this vaccine. mRNA can be directly translated in the cytoplasm to produce the spike protein which means a greater number of antigens are able to be produced with a small dose. The spike proteins produced are processed into smaller fragments (antigens). Some of these antigens are expressed on the surface of vaccinated cells and some are secreted as circulating antigen to be presented to the immune system. Antigen presenting cells (APC) recognise and pick up antigen to present it to T cells (helper and cytotoxic), these T cells are now active. Circulating antigens travel via lymphatic vessels to the lymph nodes and activate naïve B cells. Pfizer has the highest overall efficacy (approximately 95%) compared to the other three vaccines. It is given as a two-dose vaccine where the first dose stimulates the immune system and the second boosts the immune response.

Unlike Pfizer, the AstraZeneca vaccine is a viral vector vaccine which uses a modified non-replicating chimpanzee Adenovirus. The SARS-CoV-2 spike protein is incorporated into Adenovirus DNA to be delivered into cells. This adenovirus has been modified in a way where the genes required for viral replication have been knocked out or mutated. This means the adenovirus itself won't replicate and cause harm and is simply used as a vector to carry the genetic material of the SARS-CoV-2 spike protein. Host cells then produce spike protein mRNA through transcription of the spike protein DNA, this mRNA is processed and exported back to the cytoplasm. It is then translated to form the spike protein and fragments of it are processed into antigen. APC present antigen to T helper and cytotoxic T cells and activate them. B cells are also stimulated after spike protein antigen is secreted and circulated to the lymph node binding to naïve B cells. The AstraZeneca vaccine has an overall efficacy of approximately 76% and is given as a two-dose vaccine.

The Johnson & Johnson vaccine is similar to the AstraZeneca vaccine as it is also a viral vector vaccine. The spike protein gene is incorporated in the DNA of modified non-replicative Human Adenovirus 26. The Adenovirus allows easy uptake of the vaccine into cells and provides a protective coat for the DNA. The Johnson & Johnson and AstraZeneca vaccines are quite stable, meaning they are easier to store and distribute as they don't require extremely cold temperatures, like the sub-zero temperatures required for the Pfizer vaccine.

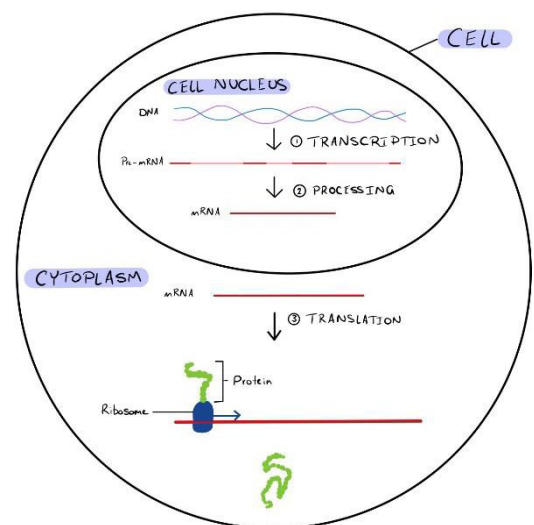


Figure 1. Cellular pathway for protein production.

APC present antigen to the immune system in the same method as the AstraZeneca vaccine. The Johnson & Johnson vaccine has an overall efficacy of approximately 67% and the primary course is one dose.

The Novavax vaccine is a subunit vaccine where the spike protein of SARS-CoV-2 is incorporated onto a virus like particle (nanoparticles). An adjuvant (saponin-based Matrix-M adjuvant) is used together with the vaccine nanoparticles to stimulate and enhance the immune recognition to the antigen. APC come across the vaccine nanoparticles and engulf and process them into spike protein fragments to be presented on its cell surface to T cells (helper and cytotoxic). Processed and secreted antigens go on to activate naïve B cells, or naïve B cells can receive input from T helper cells to be activated. Novavax is given in two doses and has an overall efficacy of approximately 89.3%.

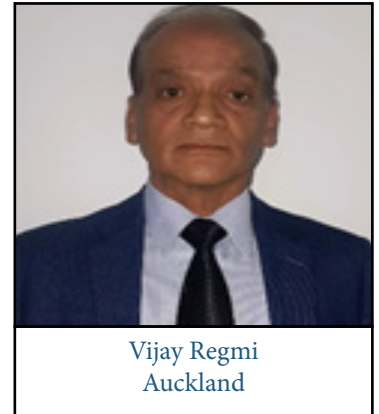
Activated T and B cells go on to perform the adaptive immune response and retain memory for future protection against infection. Cytotoxic T cells, also known as killer T cells, once activated find and destroy virally infected cells. Activated T helper cells signal other cells (such as macrophages) to respond and kill; they promote a cytotoxic response from these cells. When B cells are activated, they proliferate and differentiate into plasma cells and memory cells. Plasma cells are responsible for producing an abundance of antibodies against the antigen so that virally infected cells are recognised and destroyed. Memory cells provide future immunity against the virus. These vaccines ultimately prepare and arm our adaptive immune cells, so we are protected in the future if we ever become exposed to the coronavirus.

## References

- Chung, Y. H., Beiss, V., Fiering, S. N., & Steinmetz, N. F. (2020). COVID-19 Vaccine Frontrunners and Their Nanotechnology Design. *ACS Nano*, *14*, 12522-12537. doi:<https://doi.org/10.1021/acsnano.0c07197>
- Huang, J., Huang, H., Wang, D., Wang, C., & Wang, Y. (2020). Immunological strategies against spike protein: Neutralizing antibodies and vaccine development for COVID-19. *Clinical and Translational Medicine*, e184. doi:10.1002/ctm2.184
- Livingston, E. H., Malani, P. N., & Creech, B. C. (2021). The Johnson & Johnson Vaccine for COVID-19. *The Journal of the American Medical Association*, *325*(15), 1575. doi:10.1001/jama.2021.2927
- Ministry of Health. (2021, April 14). *COVID-19: Types of Vaccines*. Retrieved from Ministry of Health : <https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-vaccines/covid-19-types-vaccines>
- Silveira, M. M., Moreira, G. M., & Mendonca, M. (2021). DNA vaccines against COVID-19: Perspectives and challenges. *Life Sciences*, *267*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.lfs.2020.118919>
- World Health Organization. (2021, December 21). *The Novavax vaccine against COVID-19: What you need to know*. Retrieved from World Health Organisation : <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-novavax-vaccine-against-covid-19-what-you-need-to-know>

## Dreaming of Travelling?

This time two years ago when the COVID-19 pandemic first began, none of us could have anticipated the amount of time it would take for our lives to return to “normal.” Nor could we have anticipated the impact this pandemic would have on world economies, major industries, governments and the impact on regular people from around the world. Many countries were forced to adopt harsh measures, including lockdowns, flight restrictions and closure of borders, to contain the transmission of this viral illness. These restrictions along with the sense of fear among the vast population around the world by the pandemic brought global tourism to a near-complete standstill. The only alternatives available were the limited domestic and local tourism. As a result, many tourist destinations around the world have lost considerable income from tourism and people engaged in the tourism industry have lost their jobs and livelihoods due to this pandemic.



Tourism has always been a major contributing factor to creating jobs and livelihoods for millions of people in both developing and developed countries. United Nations World Tourism Organisation (UNWTO) data indicated that this industry is said to support one in 10 jobs and offer livelihoods for a large number of people worldwide. According to the World Economic Forum, the global tourism sector had seen almost uninterrupted growth for decades prior to the COVID-19 outbreak. Since 1980, the number of international arrivals skyrocketed from 277million to nearly 1.5 billion in 2019. The two largest crisis of the past decades, the SARS epidemic of 2003 and the global financial crisis of 2009, were minor bumps in the road compared to the COVID-19 pandemic.

It was understandable to keep tourism, like many other industries, closed during the height of the pandemic. Had the pandemic still been at its peak, it would have been unthinkable to advocate for an unconditional opening of tourism. However, now, the risk has subsided in many countries. Businesses, even those that are far more likely to spread COVID-19 like clubs, bars and restaurants, have reopened. People have started attending festivals, concerts, sporting events, and other big group activities they've been missing. So, it makes no sense to keep the tourism industry closed. We should rather reopen tourism and help this industry recover for the betterment of the world economy.

It has been a long time since many of us have been able to take to the skies and travel to visit family, friends or to take a well earned holiday! So have you ever wondered how the busy airports around the world looked like during this pandemic? Yes you guessed it right, the empty airport stores with “closed” signs and small groups of nervous passengers waiting to board the aircraft are now a common sight at many airports. The prediction of post-pandemic travel is that people will prefer shorter international flights to see their loved ones who were unable to meet due to various border restrictions. They will want assurances of health and safety, and will be willing to pay premium rates. The aviation industry, therefore, is adopting a host of measures to provide several layers of health and safety protection to the travelers. There are hopes that the pandemic provides the aviation and the tourism industry with an opportunity to transform and reconfigure in a cleaner and sustainable way.

The risk of contracting COVID-19 on a flight is low and there are a few precautions we can take to lower the risk even further. To restore the freedom to fly safely & sustainably IATA, The International Air Transport Association has suggested some precautions when flying to lower the risk of contracting the disease.

## Before heading to the airport

Ensure compliance with testing protocols where applicable. Do not travel if you have a fever or cough. Seek medical advice if you are unwell. Perform as many as your travel formalities before heading to the airport.

This includes:

- Completing e-VISA or travel authorization, contact and health information declaration as per local regulation.
- Check-in online for your flight, and if possible print your bag tags at a kiosk at the airport.
- Ensure you have sufficient masks and hand sanitizer for your entire journey.

## While at the airport, before departure

- Wear your mask at all times.
- Practice physical distancing wherever possible, including when boarding the aircraft.
- Wash or sanitize hands frequently by washing with soap and water or using alcohol-based hand sanitizers.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth, especially after contact with commonly touched surfaces.

## During the flight

- Wear your mask at all times:
  - Wear it properly, over your nose and mouth.
  - Change it when it becomes damp.
- Avoid unnecessary movement during the flight. Avoid congregating when waiting to use the toilet.
- Inform the crew and seek medical care early if you become sick while traveling.
- Wash or sanitize hands frequently by washing with soap and water or using alcohol-based hand sanitizers.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth, especially after contact with commonly touched surfaces.
- Do not rush to disembark from the aircraft after it stops at the parking bay. Do practice the same hand hygiene and physical distancing.

## In the arrival lounge

- Wear your face covering or mask at all times.
- Practice physical distancing wherever possible, including when at immigration and baggage claim.
- Wash, sanitize or clean hands frequently by washing with soap and water or using alcohol-based hand sanitizers.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth, especially after contact with commonly touched surfaces
- Comply with any local regulations on contact tracing.

Looking ahead, most experts no longer expect a full recovery until 2024 or later. While the UNWTO Panel of Experts is confident to see an uptick in travel activity in 2022. This pandemic has also sent a warning that we need to change the way we live, travel and see the world. It is worth noting that despite the near-universal desire to travel, countries will likely to manage their plans to reopen differently. Vaccination rates and the current case numbers in the country will play key roles. Demand for air travel which was evaporated due to the fear of COVID-19 is slowly recovering and more and more countries are opening their borders or at least adopting flexible border restrictions.

As vaccination rates increase across the world, Governments have started to relax some of the entry restrictions with many allowing more flexibility for those who are fully vaccinated. Many countries have announced resumption of visa on arrival facility for international tourists. So if you have been dreaming of your next trip, it may be the time to start planning. Travel advisory suggests that you need to be aware that the global situation remains complex and rapidly changing. While some countries and territories have reopened their borders to travelers, any country could experience a sudden increase in cases of COVID-19 and a heightened risk to travelers of contracting the virus. Strict travel restrictions could also be imposed suddenly and you may need to remain overseas for much longer than you had planned. Consider whether you have access to health care and support systems if you get sick while overseas. Be aware that you may be placed in quarantine, be required to self-isolate, or be subject to strict movement restrictions at a very short notice. Your travel insurance may be affected by COVID-19. Contact your travel insurer if you have questions or concerns about whether you are covered by your insurance policy for any potential COVID-19 related expenses. Make sure you can access money to cover emergencies and unexpected delays.

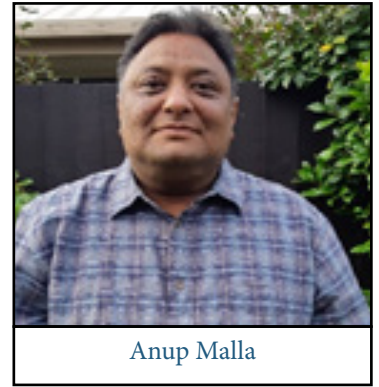
*When everything seems going against you, remember that the airplane takes off against the wind, not with it ---- Henry Ford.*

Have a great trip.

## Right View

If you are a human, you would have some sort of view about the world. Every person's view would be different to anyone else's view. This is due to the situation one is surrounded under. But the truth is that there is an ultimate view, which is a singularity or identical view for everyone after obtaining spiritual enlightenment.

Our views would be different due to many factors or conditions. It depends on what kind of environment we were born under, what kind of parents we have, social & economic conditioning, health & fitness conditioning, what kind of upbringing we had, our education status, and how these aspects influence us.



Anup Malla

When we are born, we bring about our own tendencies like what kind of emotions we naturally show and how attached to our ego we become. The more we are inclined to our ego, the more extreme our views become in the process of interacting with the surrounding world. Remember the more extreme we are, the more we suffer, and also that nature is beyond extreme and is neutral and balanced.

View is how we see the world. It determines how we interact with the world. There is sensory seeing and there is seeing through our heart. Whatever we experience through our sensory consciousness we take it in to our heart or "citta". It depends how our conscience takes it, either likes it or dislikes it. We get emotions from our heart or citta which clouds our view of the true reality. These emotions are naturally forming undigested energies from our bodies. These emotions are actually disturbed or undigested wisdoms. They are truths but deluded ones.

To get the wisdoms or truth which is innate in all of us is to purify our heart or citta. Remember our heart or citta is just our conscience and memory. That is where our state of mind prevails. If the heart is not pure enough, we get distortions in our views which gives us unsatisfactory experiences which is seen as "suffering".

Therefore, until an enlightened or purified heart is established, we experience suffering. That does not mean that after enlightenment we don't experience pain. It is just that pain is not registered in our heart as suffering.

To purify our heart, one should take a good look at our 'intentions'. It is purifying our intentions that we purify our heart or citta. If we take a closer look at our intentions, then we will find our will or want.

This will of ours is conditioned to our conscience or heart. Until this heart is free of delusions, we do not have free will. Our so-called free will is distorted by conditions in our deluded heart. It is only after we purify our heart or manage to digest the wisdoms or actual truth in our heart (i.e. be enlightened) we see the actual phenomena. We accomplish true free will after enlightenment.

There is suffering, not just for you but suffering in general. This suffering we experience due to the fact that we haven't got to the point. The point of existence. Which is "Love and Compassion". It is wishing everyone unreserved and unconditional peace and harmony.

## Have you enjoyed the economic standard of life in New Zealand?



Bhubaneswor Dhakal

A high quality of life is considered in which one has social harmony and peace and individuals' wellbeing. According to World Health Organization (WHO), quality of life is "an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards, and concerns". It can be measured in different aspects of life such as access to living resources, recreation and leisure time, safety, security, religious and political freedoms, social belonging, wealth, education, employment, the environment, and physical & mental health. The New Zealand government has considered the economic standard of life as a measure of a quality of living. The economic standard of life accounts for both quality of living and participation of opportunities in society.

Everyone in New Zealand is expected to have acceptable level of economic standard of life. If you have not got it, you are advised to consult local social service unit of the government. The following six indicators are considered to measure economic standard of life.

### a. Market income per person

It is an average level of income which determines material power to manage overall material quality of life. It also determines an individual or family's ability to participate in common social and other developmental opportunities within society.

### b. Income inequality.

Income inequality refers to the level of income difference in comparison to other people. This indicator is considered valuable on the grounds that a high-income difference makes substantial changes on one's feelings, attitudes and behaviours in society no matter whether they are a low-income individual or if they have adequate incomes to meet their basic needs. The high level of inequality hampers social cohesion and overall life satisfaction of people. The government measures this, comparing the higher-income households (80th percentile) with the incomes of lower-income households (20th percentile).

### c. The population with low income

The income of an individual can be insufficient to afford basic needs. The proportion of low-income people also indicates equitability of resources distributed, and participation in material-based opportunities. Government defines a low-income threshold and determines the population with low income.

### d. Material hardship

Material wellbeing does not depend on an individual or household income alone. Individual wellbeing depends on actual household consumption in different aspects. But some proportion of income can be spent on non-consumption uses. The government measure the non-income measure of wellbeing based on the Material Wellbeing Index (MWI).

### e. Housing affordability

Housing costs share a major proportion of the expenditure of households in New Zealand. The share of a household cost, therefore, directly impacts on overall material living standards, especially of lower income households. The government measures housing affordability on the proportion of the population spending more than 30 percent of their disposable income on housing.

f. Household crowding

Living in crowded houses affects different aspects of personal wellbeing and life satisfaction. According to WHO, a crowded household is “a condition where the number of occupants exceeds the capacity of the dwelling space available, whether measured as rooms, bedrooms or floor area, resulting in adverse physical and mental health outcomes”. The New Zealand government has considered that a single adult aged 18 years or over or no more than two people with different sexual orientation should have their own bedroom. In the case of children, the individual aged between five and 18 years of different genders should have access to a private bedroom.

**Resources:**

1. Social Report 2016. Ministry of Social Development. <https://socialreport.msd.govt.nz/economic-standard-of-living.html>. Access on 27/02/2022
2. WHOQOL: Measuring Quality of Life”. World Health Organization. <https://www.who.int/toolkits/whoqol>. Access on 27/02/2022

## I want to be a child again!



Dr Chandra Sharma Poudyal  
Hamilton

O God! Make me a child once again,  
I want to play in the rain.  
To relieve from all the pain,  
I want to be a child again.

Childhood is the time,  
When everything appears to shine.  
A child thinks everything is his/her,  
With everyone giving him/her a sweet kiss/hug.

I wish I were a child once again,  
And enjoy playing in the rain.  
To relieve from all my suffering and pain,  
I want to be a child once again.

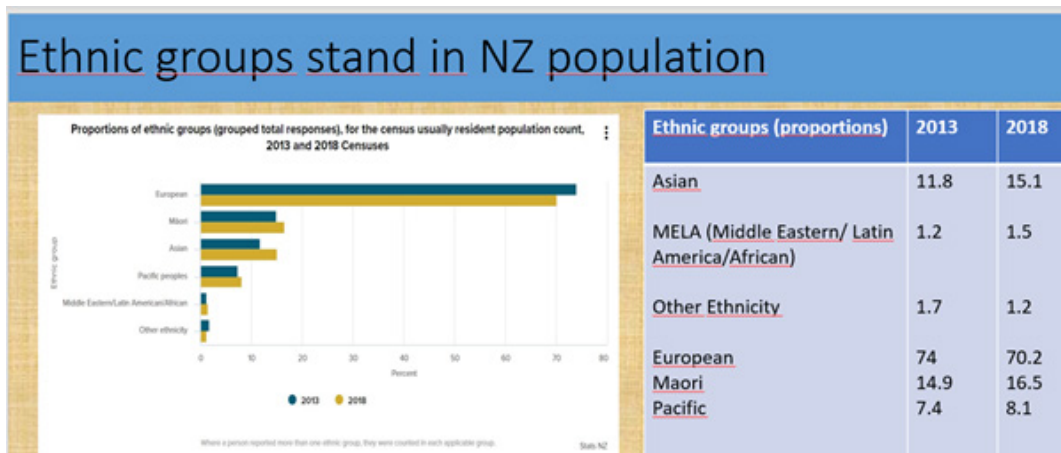
Even in my dream these days,  
I started to run and have fun,  
And enjoy the bright hot sun.  
I want to be a child soon,  
To talk to the cool and bright moon.

## Covid-19 impact in Ethnic communities, Refugees & Migrants

The unprecedented circumstance of Covid-19 pandemic had a significant impact on individuals all around the world. As per the WHO report on 25th February, 430,257,564 people were infected with Covid-19 and 5,922,047 deaths. The total reported deceased in Aotearoa since the first case are 56 by 27th February bulletin update by Ministry of Health. In Aotearoa, Asian and other ethnic communities including refugees & Migrants make up a major section of Aotearoa’s population (more than 18 percent as of Census 2018) and their numbers are rapidly growing. Some people have been hit worse than others by the COVID-19 epidemic, and there are mounting fears that the Aotearoa ethnic groups are being disproportionately afflicted. Following indications that Asian & Middle Eastern, Latin American and African (MELAA) communities were representing 16% in virus-related hospitalizations.



Overall, the population proportions of different ethnic groups are shown in the below table where Asian and MELA consists of 16.6 of total population.



In response to Covid-19, it has been noted the following barriers facing by ethnic communities; language barriers, interpreting systems, appointment times and difficulty getting them are few of them. Moreover, disabled family member’d care, resources and support availability, a lack of money, fear, worry, high cost rentals and availability, accommodation (in isolation) and slow turnaround of updated information and processes are also marked concerns from ethnic communities, refugees and migrants.

Not only that, contract workers or informal workers without access to government support, or not wanting to engage with government because of the threat of deportation are found as marked issues among ethnic communities and migrants. Also, misinformation, insecure and overcrowded housing among migrants, self-isolation and access to adequate amenities, and issues related to address ( they want to hide the fact the house is overcrowded). Living arrangements which are informal are among a few other raised bones of contention.

In addition to that, translating policy, strategy and resources in different languages, a lack of support mentally, financially, and facing discrimination and judgement, together with a lack of knowledge. Hesitation on asking for help and home care for an ageing population, anxiety, and getting to family reunions (local and international). Testing centres not being close to mosques, churches, temples or community centres are matters in question for ethnic communities.

It has been realised and announced that the following are acknowledged- RAT- collection, navigation and supervision, no acknowledgement of faith-based approaches to health, and difficulty in convincing the elders to be vaccinated and boosted. Some cannot self-isolate as they have to work in labour jobs to provide for their

children and young families. Pay disparity in the health workforce and no provision of funding or enough funding – from primary level care to high needs care.

## Recommendations

The recommendations set forth are technically divided into three units; enabling, systematic and structural. The provision of interpreters to have relevant and audience specific information and feedback and information from ethnic community leaders and members. The ability to translate the materials and resources, a faith based approach for local communities cooperating together and the use of temples, churches, masjid as focal points for communities with ethnic community connectivity. Moreover, ethnic community service providers need to be able to directly access funding.

Not only that, the recognition of the gaps and local community hubs to deliver support and resources. Workforces that reflect ethnic communities and isolation needs to be planned and supported. Funding models which provide easy access for fund application using plain simple language in a few pages and a simplified digital version are under systematic advice. Furthermore, the structural improvements can be carried out by engaging directly with ethnic communities. Also, policy needs with co-governance covering ethnic communities including migrants and refugees which consists of the ethnic group expertise, skills and knowledge needs to be prioritised and utilised. The dis/ misinformations are necessary to mitigate.

## Imperative group

Groups at highest risk of severe illness:	Groups at highest risk of COVID-19 exposure:
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ People with chronic medical conditions &amp; compromised immunity</li> <li>○ lung disease and functioning</li> <li>○ recent heart event</li> <li>○ undergoing cancer treatment</li> <li>○ uncontrolled diabetes</li> <li>○ Obese people</li> <li>○ Pregnant woman and new-born babies</li> <li>○ People with poor access to healthcare and prevention services</li> <li>○ Age</li> <li>○ Gender/Sex</li> <li>○ People who are unvaccinated or not fully immunized (3 doses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Young adults age 18-35</li> <li>○ People at large/high density indoor events</li> <li>○ People in temporary housing, overcrowded housing, poor ventilation</li> <li>○ People who live with mental illness and/or addiction</li> <li>○ People in prisons</li> <li>○ Healthcare staff</li> <li>○ People who work in frontline services like transport operators and food and beverage workers</li> </ul>
<i>Science &amp; Insight- MOH, (2022)</i>	

As per science & insight- MoH (2022), the highly deprived, disabled individuals, refugees and migrants are of high risk. The overcrowded accommodation among students and ethnic populations and those who have lost their job or are unemployed and have English as a Second Language or can not read/ speak English need to be supported and prioritised. Those people with chronic medical illnesses like lung disease, recent heart issues, undergoing cancer treatment & uncontrolled diabetes are at risk of severe illness. Not only that, an individual who is not fully immunized (3 doses), is obese and has poor access to healthcare service are at risk and need consistent priority getting effective service and care. Young adults age 18- 35, people at large indoor function/events, people with mental illness and addiction, healthcare staff and frontline service workforce are at high risk of Covid-19 exposure.

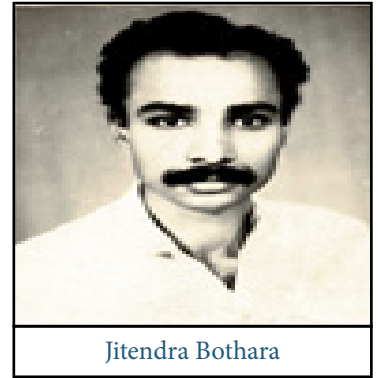
Thus, by using ethnic resources (expertise, skills & workforces) on a supportive & collaborative approach, the service equity bias can be mitigated among ethnic communities, migrants and refugees.

*References: NZ Stat; Science & Insight MOH;WHO report; Communities Ropu*

## A peek into the Afghan life

2004, Afghanistan - a war-torn country with at least one-fifth of its population having lost their limbs, eyes, or other body parts. The cruelty of war and destroyed war machines were scattered all around. People used tank links (chains) to construct speed breakers on main roads.

It was my second day in Afghanistan and I was wandering through a market in one of the northern regional towns. My host, a mild-mannered American, had warned me in strict but sugar-coated words to not venture out of the office compound alone for fear of being kidnapped. He had also allocated me a bodyguard who carried an AK47. I couldn't help my curiosity however, and decided to venture out to experience the Afghani lifestyle.



Jitendra Bothara

The town looked a lot like a typical district capital in Nepal's Terai from late last century. The town centre was full of hustle and bustle. Women were covered in a light blue or black burka and young girls wore flowery head scarfs. I could see only the palms of these women and the faces of the young girls. The adult men wore mostly turbans on their heads, but there appeared to be no dress code for young boys or teens. The men had wide chins and strong builds, but I had no clue what the women looked like and what they wore under their burkas. There were donkeys and donkey carts in the market to carry goods. Small tea shops, grocery shops, and clothing shops filled the market, but the most interesting and amusing thing was the Bollywood music on large loudspeakers. One could buy compact discs loaded with pirated Bollywood movies for a quarter of a dollar. I learnt about Afghani's love for Bollywood films for the first time, particularly family drama movies with dance and emotional music. I was told later that Afghani women cry a lot while watching movies filled with love and emotional songs. I wonder whether this was a reflection of their loss of loved ones during the war (as practically everybody had lost a loved one) or whether it was defiance to the Taliban period when music or any form of entertainment was banned.

It turned out to be an open market day in the town, where people were selling all types of local and imported products including produce from farmers, handicrafts, hand-made carpets, cloths. Second-hand stuff and what not. There were all sorts of food being sold. Almonds, pistachios, and dry fruits were sold in the kind of sack that rice is sold in in Nepal. I thought to enquire about the price of the nuts and dry fruits. While enquiring, a man who looked like a beggar bought a quarter of a kilogram of almonds, put them in his pocket and started eating as if he was eating something he would eat regularly. That was a real surprise given we only got to eat almonds during special occasions in Nepal. Anyway, it took me some time to learn about the rich culture, traditions, and food of Afghanistan, but most importantly their hospitality.

While exploring the market, out of the blue, a boy in his late teens or early twenties sitting in a tea shop gestured for me to come into the shop. The shop was full of various types of tandoori bread displayed on the shelves. The boy had spent a few years as a refugee with his family in Pakistan, so he spoke some Urdu, which came in handy for our communication. For a while, we spoke in broken Urdu and talked about who I was and why I was in town. The boy offered me tea and bread which I thoroughly enjoyed. After chatting for quarter of an hour, it was time to move on. I was about to say goodbye when the boy invited me to visit his home. I was thrilled and scared at the same time. Should I accept or decline the invitation? By now, the boy knew I was a foreigner on an international assignment and was hosted by an American. In disguise of the invitation, was he laying a trap to kidnap me? If I went with him, I had no protection! If I was kidnapped how would my host know and what about my assignment? My host had warned me not to venture alone out of the office compound in any situation. My heart was saying do not miss the opportunity, but my mind was against accepting the invitation. This was a difficult call, but I could not stop my curiosity to see an Afghan home and meet an Afghan family. Though risky, time had offered me a brilliant opportunity that I could not afford to miss. I listened to my heart and decided to go with the boy.

We walked towards his home passing through dirt roads lined with trees and canals with running water, typical of many places I have seen in Islamic countries. The channels wandered inside the house compounds, provided coolness, cleaned the towns, and irrigated the surrounding lands. On the way, the boy introduced me to his friends and even took me to his relative's homes. Many of his relatives' houses were surrounded by a large compound

with many fruit trees. They invited us inside the house and offered us food, however, the boy talked to them in their own language, and we only accepted water. Though I could not understand what they talked about, I was sure they did not talk about kidnapping me. I was comforted.

We walked for 45 minutes and arrived at the boy's house. It was a typical Afghani mud house with thick walls. Though it was a hot day, the house was cool inside. The lounge was modest and had wall to wall hand-made Afghan carpet. The carpet was bright red with flower patterns. It could have been their ancestral carpet. I have seen two- to three-hundred-year-old carpets left in many houses in that part of the world. Though there were flavour of the old glorious days in the lounge, the signs of the long war and economic hardship were abundantly clear. The windows of the lounge were lined with plastic sheets. I learnt later that those plastic sheets were a more practical solution than glass panels against explosions and economic hardship. The boy signalled to me to sit on the carpet. He went inside the house and came back to join me in a couple of minutes. Still, there were no signs of me being kidnapped.

In a while, the boy's father came to greet me. He was a lecturer in a local college and was a mild-mannered man. We exchanged greetings and chatted for a couple of minutes, following which he said goodbye and left for his job. Before leaving, he talked to the boy in their language. I am sure he gave him some instructions to host me well. I forced myself to read as much as I can about Afghani life, how they lived, what they ate, and what Afghani girls and women looked like. Questions were many, but time and space were limited. I was also keen to learn about the human relationship among Afghans. While various thoughts were hovering in my brain, the boy's sister came into the room carrying a beautiful plate laden with dry nuts, fruits, Afghani cookies, and Afghani tea. The room was filled with the mesmerising odour of cookies and dried fruits. The girl was in her late teens. Though she was respectfully dressed, she wore no headcover and was not clad in a burka. Her youngest brother had also joined us. The boy was in his mid-teens.

We all sat together around the food plate on the carpet, ate cookies and nuts and chatted about life in Afghanistan, the family's life in Pakistan as refugees, and their education. They had gone through all the possible bad things war can bring in anyone's life. They had lost their livelihood and relatives but kept their respect. The situation had made them mature before their time, but they were not sour about what happened to them. Rather they were kind and polite. They were keen to learn about me. As we chatted, I learned that their mother had passed a few years back in an explosion. She stepped on a landmine while walking through their farm near their house. Her body was broken into shreds beyond recognition. I could feel the trembling voices of all three children and see their teary eyes. I felt the enormous emptiness in their life due to the absence of their mother, particularly the youngest boy. He was just ten when he lost his mother. The oldest girl then burdened herself with the role of their mother and looked after the family.

I had already achieved my goal of seeing an Afghani home and meeting an Afghani family. It has been already more than four hours since I left my office without informing my host. It was time to worry about the warning my host gave me. I asked the boy for permission to leave. I appreciated the delicious cookies and the girl's cooking skills. I thanked her for the hospitality, said goodbye to them with a very full heart and left for my office with the boy. By the time I arrived at my office, it was already the afternoon. My disappearance had panicked my American host as he thought I had been kidnapped. He had already dispatched his emissaries and guards in my search. Once he saw me, he pounced on me and enquired where I had been all those hours. I apologised for my absence. Slowly, he calmed down and asked me to tell him where I had gone all that time.

When I talked about the family I met, my visit to their home, the hospitality and care I received from them, he was very intrigued and wanted to know more.

I remain, to this day, intrigued by how people maintain their kindness, humanity, generosity, and rich culture and traditions even in the most dire situations.

## Newar's and their own traditional way to celebrate festivals

Newars are historical natives of the Kathmandu, Bhaktapur and Lalitpur districts of Nepal. There are around 125 different ethnic groups in Nepal like Brahmin, Chettri, Magar, Tharu and so on. Newar is one of the cultural communities of Nepal who treasure their ethnicity, caste, religion, and cultural distinctions. Their contribution towards art, architecture, culture, literature, traditional music, sculpture, cuisine, agriculture and trade made them better known in the world.

Newars have their own traditional living style which is unique from other ethnic groups. They have multiple customs that are to be carried out from the first day of human birth till the end of life. They have a diverse way to conduct a marriage ceremony, funerals and to celebrate festivals.



Rohit Ranjit & Rabina Malla

### Yomari Punhi:

Only Newar community people celebrate Yomari Punhi. This festival symbolises the end of rice harvesting season. On the day of Yomari Punhi, Newars prepare yomari which is a confectionery made of rice flour, sweet molasses and sesame seeds. On the same day, the goddess Annapurna is being worshipped and offered a yomari to express gratitude with a belief that Goddess Annapurna will bring prosperity throughout the year.



### Mohani Nakha (Dashain):

Mohani Nakha (Dashain) is the biggest festival of Nepal. Newars celebrate Mohani Nakha for ten days with a puja of Goddess Durga at home and at a different temple or shrine or pilgrimage destination (Shakti Peeth) where it is believed that different body parts and ornaments of Goddess Sati fell off. On Vijaya Dashami (tenth day), the eldest member of a family applies red tika (a mixture of rice, red colour and mashed banana), mohani tika (black tika), kokha (red and white shreds of cotton) and fruit as the blessing of goddess Durga. Newars eat special beaten rice instead of the regular rice with different variety of vegetables, beans and meat on eighth (Astami), Ninth (Navami) and Tenth (Dashami) day of the Mohani Nakha.



### Swanti Nakha (Tihar):

Swanti Nakha (Tihar) is the second biggest festival of Nepal which comes in the following month after Mohani Nakha (Dashain) and is celebrated continuously for three days. In Newari language, Swanhu means three days and Nakha means the festival of moon. This is how the festival was named as Swanti Nakha in Newari.

Basically, this is a five day long festival starting from Kwah Puja (Kaag Tihar) and ends with Kija Puja (Bhai Tika). This is a festival of lights, colours, fun and dance. In this festival, Newar community people worship the crow, the dog, the cow and themselves too.



### Kwah (Crow) Puja:

Based on the five days celebration of Swanti Nakha (Tihar), on the first day, crows are worshipped offering them food on the rooftops of the house. As per the Hindu Religion in Nepal, It is believed that crows are the messenger of God Yamaraj (the god of death) which is the major reason to start a festival by worshipping them in the beginning to welcome good luck in their house.



### Khichha (Dog) Puja:

On the second day, dogs are worshipped offering them delicious food and placing a circlet of flowers on their neck to please the God Yamaraj as dogs are also considered as a messenger of the God of Death as per Hindu religion in Nepal.



### Laxmi Puja:

On the third day of this festival, People worship Goddess Laxmi (the goddess of wealth and good luck) and a cow as a representative of Goddess Laxmi with a religious belief that the cow leads the spirit of the deceased to heaven. From this very same day, people start decorating their house and surrounding areas with flowers, garlands, electric lights and put diyos (candles) on the doors and windows of the house. People also prepare a Mandala with different designs, color and diyos to welcome Goddess Laxmi. On the evening of same day, Girls form a group and play bhailo (traditional song especially for Tihar) in their neighbour going door to door.



### Mha Puja:

Only an individual Newar community person celebrates Mha puja in Nepal. "Mha" means self and "puja" means worship. It is a Newari ritual of worshipping oneself with a belief that Mha puja will bring peace and prosperity.

Mha puja is conducted usually in the evening by sitting all the family members in a row with an order from an elder member to younger. Each member will have an individual mandala in front of them for a puja which is decorated with different elements like a small circle is drawn with mustard oil known as Chika Manda at the center of mandala and then it is surrounded by concentric circles marked with red rice, black lentil, black soyabean, unhusked rice and puffed rice. These items used to decorate the mandala represent good fortune, long life and freedom from perils.



On the same day, the Newar community also celebrates their New Year (Nepal Sambat) by conducting a parade in a Newari attire with a music played in a traditional drum called Dhimme, Bhusya and Chusya and cheering with the sentence "NHU DAYA VINTUNA" which means Happy New Year in Newari language.



### Kija Puja (Bhai tika):

Kija Puja is about worshipping the brothers by their sisters for good health and long life. Likewise in Mha Puja, There will be an individual mandala for each of the brothers for puja which is decorated with same elements used in Mha Puja. Sisters apply tika of seven colors and make garlands of the globe amaranth flower for their brothers with a belief and wish that they live longer as the long time the globe amaranth flower takes to fade away.



Sagun is the ritualized presentation ceremony of auspicious food for good fortune to a person. The food items involved in Sagun are boiled egg, smoked fish, rice wine, meat, and lentil cake. These entire five food item represent five tantric meanings which are the five important elements of human life. The egg represents air (Wayu), the fish symbolizes water (Jal), Rice wine symbolizes fire (Agni), meat represents earth (Prithvi) and lentil cake represent the sky (Aakash). At the end of both Mha Puja and Kija puja, we perform the sagun ceremony and finish the festival until next year.



## My experiences in Social works

To involve in social works is like engaging in human religion. It does not differentiate between any religions. One will receive eternal peace while performing social work. The idea came to me when I saw several accidents happened while crossing a drain near my house in Jhochhen Tole, Kathmandu. The problem was sorted only after a long slab about 5 meters x 60 cm was built.

After, I finished my schooling in 1965, I decided to spend a certain amount of my time in social works. Then my education and other activities started moving together. At first, I, with the help of a few other friends took initiation to open a closed library in our area. Also, I joined “Book discussion group” sponsored by the American Library in Kathmandu with an objective to improve my English and verbal skills.

After establishment of the “The Science Club” in 1968, the book discussion group was closed. I was the founding secretary of the club. The objective of the club was to organize events with prominent speakers on various science topics, including physics, chemistry, botany, zoology among others. I was equally involved in other social activities. Apart from the library, we succeeded organizing various other activities, namely an anniversary of popular poets, valley wide football tournaments, music competitions, and many others. For the first time we could organize the “Nepali Bhasa Classical and Modern Music Competition”. The popular figures of Madan Krishna Shrestha, Satya Narayan Rajbhandari, Juju Ranjit also got exposure by the event. During my tenure from 1965 to 1969, four such annual events were organized.

As the Executive Director of Nepal UNESCO Club, with my friends, I was able to organize the first two days of the “All Nepal Beat Contest” in Kathmandu in 1968/69. Several guitarist groups including, The Diamond and The Fried Rice, took part in the contest. Madan K Manandhar, Gautam Das Shrestha, and Narendra Bahadur Shrestha and I were the initiators of the contest. The contest was dedicated to the beggars of our country and was made clear thanks to Narendra’s painting of a beggar. This became the focal point of it all. The profit from the contest was utilized for organizing a two day’s conference, titled “Beggars’ Problem in the Developing Countries of the World”. The conference was joined by all ambassadors present in Nepal, bureaucrats, economists and distinguished guests, including the then ambassadors, Carol C Laise from USA, L P Singh from India, Francois Toussaint from France, A. Caspi from Israel, Rishikesh Shah, Dr. Badri Prasad Shrestha and others. In the two-day conference, more than 24 speakers took part. The club also conducted a survey of the poor people in Kathmandu. Some money was spent to buy clothes for the beggars.

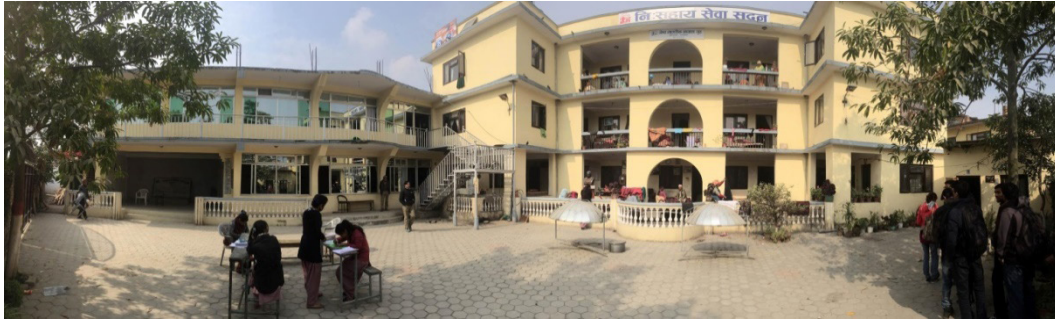
From 1973 to 1990, for about seventeen years I was less involved in social work. I resume my social work being the President of Deorali Club from 1990 AD. I continued to remain in this post for seven years, before I decided to leave the country and join a job in New Zealand in September 1997. During my tenure as President, I added the first floor in the building. Several activities involving sports, culture, and literature were organized. Some seniors in various fields were felicitated for their contribution to the Society.

In this article I tried to give very brief descriptions about my works in the social fields. I remember those days in Prakash Pustakalaya (library) when we built a concrete slab to cover a drain in the road through the initiation of a library. Before the structure was placed, many motorcycles, rikshaws, and even cars were stuck up in the drain. We did several cleaning campaigns in the area. The library initiated the first valley-wide volleyball tournament in Kathmandu. Through the “The Science Club”, several science exhibitions were organized in different parts of the country, including Kathmandu, Biratnagar, Birganj, and Pokhara. We used to establish workshops about three months before the date and prepare new exhibits for the local fair. Local concerned departments from the government and colleges were also included in the fair. The club was able to invent a model of traffic lights in 1967.



Kamal Prasad Shrestha  
President, NCCNZI  
Ex-President, NZNS (2000-2006)

Also, in 1991, I joined a social organization named “Ni Sahaya Sewa Sadan” as the founding Secretary. I was able to help the Centre to get a piece of government land in Shanti Nagar, Naya Baneswor, Kathmandu to build a nine-room home for 14 seniors to accommodate in the Centre. It took three years to complete the building. I did all the design work for the building. The Centre was lucky enough to receive a donor to complete the building. In 1997, I left Nepal to join a job in New Zealand. Also, I am watching the development works of the Centre. Within 25 years, the building turned to three stories with 21 rooms and 46 seniors living in the Centre. I am requesting all readers to visit the Centre, while you are visiting Kathmandu.



After arriving in Auckland, New Zealand in 1997, I joined New Zealand Nepal Friendship Society and became a Committee member in 1998. I served as the acting secretary in the committee in 1999. In July 2000, I was elected as the president of the society. I served the society from 2000 to 2006. During the period, the society organized four festivals in the name of “Nepal Day”. Also, for the first time in New Zealand history, Nepalese language classes were scheduled. The classes continued for four years. Also, I joined the Waitakere Multi-culture Society and became secretary for a couple of years and finally became vice-president before the society was replaced by the Waitakere Ethnic Board. I was one of the founding members of the board. I also became a committee member in the Auckland Multi-culture Society for a few years.

In 2008, with the help of some friends, we founded Nepalese Cultural Centre New Zealand Inc. The objective of the Centre is to promote the Nepali culture in New Zealand. During the past 14 years, several orientation programs were organized. The three-hour events cover paper presentations by prominent speakers, video presentations about Nepal, and serves Nepali cuisine at the end. Since 2015, the Centre began running language classes for interested kiwis. To spread Nepalese culture to various ethnic groups in New Zealand, the Centre launched the “Multi-Ethnic Dance Festival” from 2016. Apart from these activities, the Centre is working with many other ethnic groups to maintain peace and harmony in the country. It is planned to cover all ethnic groups in New Zealand by 2030.



(A group photo from Fifth Multi-Ethnic Dance Festival 2021 )

Apart from several memorable and happy memories, an exciting moment was while constructing the building for Senior citizens (Bridhasram). I designed the building and was also involved fully in the construction work. I didn't mind carrying cement sacks and do other construction activities to help speed up with the process. Thanks to the donor, Late Udaya Lal Shrestha, for providing the fund of one million rupees. Only 870,000 rupees was spent to construct the one-story building and the rest was deposited by the donor himself in the fixed account of the bank. He took control of the fund during construction period.

## Suffering and Grievance

A couple of years ago, I was blessed to have the experience of a lifetime. During one of our medical school tutorials, an elderly man (GS) walked in and began to tell us his story of how his mother had passed away with cancer. However, it struck me that he never once mentioned the word 'pain' but continued on about 'suffering'. I started to think to myself; What is suffering? I always thought that "*pain and suffering are often used interchangeably*" but perhaps I was mistaken.

Even before the loss of his mother, GS was suffering since the terminal diagnosis was given. He mentioned that when the health team shifted from a curative to a palliative approach, he was disappointed. He lost any hope for his mother's survival that was originally there. GS mentioned experiencing anxiety and being unable to rest at night knowing that his mother could pass at any moment. However, GS dealt with his grief through educating himself about the grieving process.

It was clear in the case of GS that his grief was the cause of his suffering. Grief is a process that many people undergo and commonly has 5 distinct stages: denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. GS mentioned being educated about these stages and he said he was relieved to know that what he was going through was normal and expected. He made it clear that he thought knowing these stages can help people explain their emotions, as well as what is the next step. Knowing what the next step is will be vital in terms of helping a patient, or their family, to relieve their suffering as others can help to move them past their current stage of grief. It is also important to note that the suffering or pain caused by grief can vary between people. It can affect all aspects of a person's life including physically (if injured), socially (financial issues or time off work), spiritually (losing hope) and/or mentally (anxiety). This bio-psycho-social model of pain can really be beneficial in helping recognise when someone is suffering and hence allow one to identify and help that.

The suffering of a person impacts heavily on their family. GS sharing his story made that very clear to me. It taught me that healthcare is more than just the patient but also encompasses their family. It is important that with life-changing diagnoses like these the patient and family both must be looked after. Families of the patient will also be affected and may need professional help. Although I have stated that looking out for those stages of grief can help identify patients and family members who are suffering, some are hard to distinguish from certain mental disorders. For example, the depression experienced while grieving is hard to distinguish from normal depression. While there is a difference between the two symptomatically, it is not easy to distinguish this. "*Further research will be needed to distinguish a more intensified and pathological grieving process from normal grief*". Furthermore, grief is not the only cause of suffering, but simply one of many. While one may be able to spot someone in the grieving process it may still prove difficult for them to recognise other forms of suffering. Personally, I think that experience will be the best teacher in terms of being able to recognise different types of suffering, as well as knowing what it is I can do to help those who are suffering.

A paediatrician in Baltimore, Taub, wrote a poem describing how she had to announce to a family that their loved one is dying, and she felt she had "*brought them no answers*". She then continued to mention how she had never been feeling "*more hollow than today*", the day she delivered this terrible news. I had started medical school almost 18 months ago at this point with the impression that I would be able to help every patient and cure them. I never saw my own doctor as anyone more than someone who fixes me when I have a health problem. I remember early last year, hearing a story of someone who used to book doctor appointments to just sit down and talk to someone. It was then that I learned the most important thing to do as a doctor is to listen.

Even when feeling like there are no answers and feeling hollow as Taub mentioned, sitting down and listening allows the patient to get their thoughts out into the open, which can sometimes be the best possible thing for them. Whether that is by curing the illness, reducing the symptoms of the illness, or just being present towards the end, we should always strive to help the patient with their journey. Simple things such as the art of listening, understanding, and providing people with a safe space to share their thoughts can be so powerful and underestimated when



Rishav Dhakal

dealing with issues as difficult as this. One of the most powerful quotes that comes to mind in these situations for me is that, *“sometimes people don’t want to talk, they just want to be heard”*.

Another consideration as both a health professional and as a friend, is dealing with moments like this. There is a fine line of empathy required; too much empathy leads to second-hand suffering, in which case I am of no help to anyone and merely adding to the burden. However, it is also important to still understand what others are going through and not be de-sensitised to the issue entirely, or for future occurrences. In terms of dealing with people that are suffering, it is important to have an outlet of some sort to allow yourself to process what has occurred for the individual grieving and/or suffering. I think this outlet will not only allow people to deal with this ‘second-hand suffering’, but also help to not be desensitised to a patient’s suffering. This outlet may be a combination of exercising (whether it be sport or a gym) as well as talking to a friend, watching a movie, or some other sort of distraction. Very popular forms of dealing with this are writing down and journaling what has occurred and mindfulness/meditation practices to decrease stress and anxiety.

There is no training programme to respond and help people who are suffering, both as a friend and as a health professional. From recognising they are in grief, to simply allowing them to talk and being an ear to listen, many soft skills are required, and these may take time to develop; but at least having an idea of what to do is a first step in the right direction. Grief and suffering will follow us everywhere in life, so it is important to be prepared to respond to such scenarios. Grieving is a very individual process and educating people on this matter can do them a world of benefit. Coping mechanisms are also very important to maintain and develop so that you as an individual do not become desensitised and can continue to give your friend, loved one, or even yourself the best care possible.



A beautiful Christchurch sunset

## Learning a language isn't easy

Kia ora koutou (greetings everyone).

Having been a teacher here and overseas, and also having learned several languages at different levels, I have given some thought to writing this article. I will divide it into sections: speaking, reading, writing, and listening with advice in each section.

Speaking: There are some common errors when someone learns English, but there are also culture specific errors. One of the most common areas of confusion is using 's' either as a plural or in a verb. Words like sheep and deer are both singular and plural, so no 's' is needed. A word like 'stuff' is already plural so no 's' is needed. She /he sits. The cat sits. They, I, we sit. When you have a noun and verb contracted as in 'I have' becomes 'I've', the apostrophe takes the place of the missing letters. Look around at signs or advertising and this is a biggie for errors. Sooner or later, you will find a sign or advertising which has confused this. This is especially true when using you and you're.



Christine Edwards

Bored and boring. Many students say "I am boring" when what they mean is "I am bored". 'I am bored' means you have nothing to do. "I am boring" means you are a dull person.

Using 'a' and 'the' cause big problems. "He is a bore" means he is one among others who are boring people. (not interesting). Be aware 'bore' has two meanings "I need to bore a hole with the drill". 'a' generally means one of many or several, which are assumed and not mentioned. 'The' is something specific. I would not say "I need to bore the hole with the drill" unless it was the ONLY hole I was going to drill. 'I hid under the table'.

This means it is the only table around. "I hid under a table" infers there are other tables I could have hidden under. There are times when no 'a' or 'the' is needed and this is harder to explain.



eg: "He is bored". Not "He is boring"

"I went to hospital last night." It can be the same meaning as "I went to the hospital last night." However, the first infers there are other hospitals and the second infers the main hospital. When to drop 'a' or 'the' depends on its usage, and it is better to learn that when you come across it. There are some rules for this. You do not use 'the' in front of a country's name unless it is 'the UK' or 'the USA' and you are talking about something specific there. However, you do it in front of people in a sentence. The Nepalese people are friendly. The Russians invaded Ukraine and the Ukrainian people are fighting back.

When speaking, slow down. You may be quite fluent, but if you have an accent, people may not be familiar with that particular accent. I have struck this with friends who have spent time in a culture only to meet someone with a different accent and they struggle to listen to what they are saying. You may be able to say some things quite fluently but then come to a halt very quickly when the topic is changed. If this happens, explain that you are still learning. This has happened to me when living overseas and I apologised and said "I am fairly fluent with some things but not others. Could you please explain that to me?". This is very different to "Please explain!", which is quite aggressive.

On to correcting someone. I was discussing this with Latino friends on Friday night. Do you correct someone or not? I feel as long as it is done sensitively then do it. Pull them aside and say "I don't mean to upset you but this is how you say it." Otherwise, the person will keep making the same mistake and it will become an entrenched error which is very hard to 'unlearn.' An entrenched error is a mistake someone makes every time because they were not corrected when they first made the mistake.

If someone is talking to you and says something you don't know, stop immediately and politely ask if they can explain that. My Danish son in law has always done this and it has paid dividends. His English is very fluent and he rarely makes a mistake. Write down what you didn't know to learn later.

There are differences in American and British English. In fact, a Reader's Digest book had 3 full pages of them. For example- Tomato (British) and to mato o (American). In general, we use British Standard English here. If you have learned American English, you will get strange looks at times using it here.

New vocabulary. Studies show you need to meet a new word at least 5 times in context to remember it. Longer words that can be split into sound units are easier to re-mem-ber than short words like 'thrif't'. Words have entered the English language from different countries, and then there is Old English where some words have come from. Currently more and more Te Reo is entering our language. Ka pai! This is a natural progression with more and more Te Reo being taught in schools.

Some cultures have sound specific problems. My German friend sounds like she has lived in an English speaking country all her life until she says "Volkswagon". She has never mastered 'v'. A Latino friend said it took him a long time to distinguish between 'v' and 'b'. if you can, sit with someone and repeat the sound until you have it. It took me 30 minutes to get the Japanese 'r' sound which is in the middle of 'l' and 'r'.

## Reading:

There is a poem that says 'the more you read the more you know. The more you know the more you grow so Read! Read! Read!'

Starting off with simple English is always best, building up as you go. Take an article from a free paper like 'The Star' and focus on that. It has local articles, so you will find out what is happening locally. For more complex reading, take your time and make sure you understand what has been written. Some phrases can mean different things in a different setting and can be cryptic so have a hidden meaning.

Even if you think you have it right, as I did in Denmark, buying such a simple thing as milk is a problem. I had looked carefully at the tetra pack of milk and went to the local grocery shop and got what I thought was milk. My daughter came home and said "Nice try Mum but it is yoghurt. To be fair the packs are the same, but there is one word different." The next morning my son in law asked if I wanted yoghurt with my morning coffee! You will make mistakes – learn from them. If you're shopping and not sure of a product, ask around "how do I use this?" Ask a neighbour, kiwi friend, or someone from your culture who has been here a while and they will tell you.



## Writing:

When writing anything, it is more formal than speaking. The rule is: One paragraph one topic. One sentence is one topic within that paragraph. A classic error is making your sentences too long. A full stop means take a small breath whereas a comma is a small pause. If you have a sentence that is 3 or 4 lines long and no commas you will run out of breath! Split the sentence into sections which go together and use expressions such as: as well as this, also etc. I was pulled up on this writing my first University essay and I have never forgotten it.

When I was at school you NEVER started a sentence with AND but that seems to have disappeared and I see it more often in all kinds of writing. Always check your writing before sending it and don't rely on Word spelling and grammar as they don't always pick up mistakes. Do not use the same word over and over again as little kids do when starting to write. A thesaurus is useful for word expansion.



## Listening:

It is hard work listening. I have found when you have been away from a language for a while, when faced with that language again you do a lot of listening before you speak. It can take as long as 3 days before vocabulary and grammar start coming back into your memory banks. New Zealanders tend to speak quite quickly and this is hard for new comers. We also speak more quickly on topics we are interested in. This makes it hard for non-native speakers to join in a conversation.



When I returned from overseas it took me a week to understand the news here and I was born here. I had to ask what the newsreader was saying as it was spoken so fast. I had become accustomed to speaking much slower and the majority of people around me were from different cultures, so I was not attuned to a Kiwi accent. Have fun learning English, or whatever language you are learning.

## The time when Ama and Ba came to New Zealand

Back in 2016, I went to Nepal at the age of 5. Normally when I go to Nepal, I only get to spend time with ama and ba (from mama ghar) for a couple of days, but this time when ama and ba came to New Zealand they stayed for two years straight. During those years I made a lot of fun memories with ama and ba. The time when me, Ava, and ama ran across the driveway a few times while we were stuck at home in lockdown will always stick with me. I also remember when me and Ava asked ba for some money so we could go to the dairy to buy our favourite candy.

Some of my most memorable moments with ama and ba were during dashain. Dashain was a memory last year because a lot of people came to our house. Probably because we have ama and ba in our house or something. Good thing for me I made a lot of money, more than \$370!

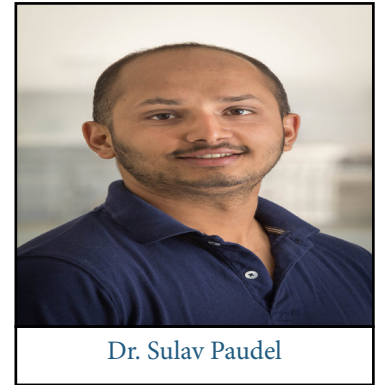
In 2021, as a family we travelled to the north island for a week. The first day was new years and we flew to the capital city of New Zealand, Wellington. Ama and ba wanted to go and see the capital of New Zealand, so we did. We stayed at a motel for one night. The places we visited were Palmerston North, Napier, Hamilton, Rotorua and last but not least Auckland.

It was a nice two years with ama and ba in New Zealand, but the time has now come that ama and ba went back to Nepal, their home. The day when ama and ba were going to nepal was an emotional day. Now since ama and ba from mama ghar went back to Nepal, ama and ba from ghar can come to New Zealand in 2022 when the border opens. I can't wait to make the same fun memories with ama and ba from ghar just like we made fun and happy memories with ama and ba from mama ghar. Always love your ama and ba no matter what.



Yashu dhakal, 11 years old  
Year 7 at Cobham Intermediate

## Our move to New Zealand in the middle of the Pandemic



Dr. Sulav Paudel

Like most of us, I was initially unfazed when I first heard about the coronavirus back in Jan 2020. Quickly the situation became serious, lockdowns and border closures were implemented globally. By March, flights had stopped, and several nations including New Zealand (NZ) remained shut to foreign nationals. We (Kusum, Savya and I) were planning to move to the Kiwi-land during April (2020) to start my new job, but there was no possibility of us travelling at that point. It took us almost a year for us to get our travel approved to enter NZ.

We were travelling to a country with some of the world's toughest Covid restrictions. We were a bit anxious, a bit nervous, but also very excited. Unlike the good old days when we could travel freely, travel during the pandemic was stressful. Below I briefly share our experiences of uncertainties, anxieties, and excitements moving to NZ in the midst of a global pandemic.

### Covid-19 throwing a spanner to our plan

Late 2019, I was finishing my Ph.D. at Pennsylvania State University, USA. One morning, I got an email with a job offer from NZ. I was excited about the prospect of working in a brilliant project with some outstanding colleagues. Kusum and I were always interested in NZ, the lifestyle and the natural beauty. We started planning our move and decided to spend a couple of months with our family back home (Nepal) before starting the job in April 2020. But as with several of us, COVID came and threw a spanner into our plan. Fortunately, my employer was accommodative enough to allow me to work from Nepal until things settled down. **For the first couple of months, we were convinced that we'd be able to travel soon, and just needed to sit tight until the borders reopened.** Unfortunately, COVID was widespread, affecting millions. Increasingly, it felt like it is never going to go away soon.

### A silver lining

NZ implemented one of the strongest border policies in response to COVID and it was clear that NZ wouldn't open for a long time. Our stay in Nepal, therefore, was going to be stretched much longer than we anticipated. We were fortunate that our families (both Kusum and mine) lived nearby. Therefore, it provided a chance for us to spend quality time together. It had been a long while since we'd stayed this long with our families. **No travel meant we were able to enjoy a lot of barbecues. Our daughter, Savya was able to know her roots better, something we were very pleased of.**

While it was fun being with the family, it was equally difficult to see families and friends deal with the reality of the virus, with very limited support from the Nepalese government. At the start of the pandemic, things were very quiet with lockdowns and stringent gathering rules in Nepal. But it started getting normal within the next few months.

### Our travel plan was getting complicated

**The pandemic stretched longer, and with the immigration policy that NZ was implementing, it was clear that we would not be able to travel on the work-related visa that we had.** So, my employer started looking for other options. After two rounds of applications, our travel was finally approved in Oct 2020, which would, in theory, let us into the country. This would not have been possible without the persistent effort from my employer. Then, the first step was to book a ticket and secure a managed isolation and quarantine (MIQ) spot. There were no spots available until March and they were filling up quickly. So, I had to push my employer to book the spot as quickly as possible.

Then the air tickets. Unfortunately, there were very limited flights operating at that time. And to match the MIQ dates, our flight options were limited. So, only option that we had was to transit through Dubai, which meant an additional 10-hour flight plus seven hours of transit time. In theory, it would take us three days to reach Auckland from Kathmandu.

## Before the flight

It is common in Nepal to have friends and families invite you for dinner before you leave abroad. The infection was widespread. We were extremely wary of accepting the invitation because of the pre-departure covid-test. But in our culture, it is rude to decline those invitations. **We declined a few, making up excuses. On the top of the list of excuses were runny nose, sore throat, etc. (covid fear 😊).** However, we accepted several others, but we could not enjoy much because the pre-departure covid test was always there in the back of our minds.

We were pretty nervous on the day when our nasal swabs were collected for the covid-test. If the test was positive, there were no other options besides cancelling our plans, and the next available MIQ dates were not until late 2021. Kusum had a sore throat and a runny nose for a couple of days running into the testing day, which added to our anxiety. Waiting for the results for the next 24-h was not easy. Fortunately, for us, the test was negative. A great sigh of relief.

## During the flight

We boarded the flight and we were relieved of having crossed that first hurdle. Kusum was still coughing a bit and we could see several eyebrows raised from passengers surrounding us. **Coughing inside the plane was like a criminal showing a gun during that time.** There were rumors that instant covid test are required in Dubai before boarding our next flight to NZ. Fortunately, that was not the case. After a good night sleep in Dubai, we boarded a long flight to Auckland. The airport was pretty quiet and underwhelming, unlike the Dubai International Airport that we were used to.

## Arrival in Auckland and MIQ

At that time, there were just a couple of flights operating; therefore, Auckland airport was eerily quiet. The echo from the footsteps could be heard easily. The airport was almost empty with so many billboards and instructions on what travelers should and should not do (mostly on Covid). There was a bus at the exit and every one of us needed to follow a strict protocol. We boarded the bus to travel to the MIQ hotel. Our impression was that we were supposed to be there for 14 days. **But after arriving at the hotel, we realized that they also have 'DAY ZERO' in addition to the two weeks,** which effectively meant 15 days. We were a bit stressed thinking about how we would be able to spend 2-weeks inside a room with a 3-y old.

## Savya and nasal swabs

For the first couple of days, we were confined to our room. There were three loud knocks on the door each day and the food would be left outside. Additionally, a nurse would come and knock the door for a regular checkup every morning. We had our first nasal swab on Day 0, and we had three more before we left. Testing stations were on the ground floor. **Savya was so terrified after the first nasal swab that she never wanted to come down afterwards,** even for a walk. She had the impression that she would have to do the swab again if she went down. The nurse would also tell us our test results the next day. We used



Picture 1: Inside Auckland airport, as we were about to board our flight to Christchurch. We were without masks in a public place after almost a year.

to anxiously wait for the results each time as we were counting down our days to leave MIQ. We were already so stressed that we were in no position to survive any further extension (which would have been the case if the test was positive for any one of us).

We were allowed to go out onto the lawn twice a day with prior registration. The rule was to keep a distance with others. So, we needed to be extra careful with Savya. Overall, she handled the situation well, besides the times when she had to go for the swabs. She was always engaged and did not give us much trouble.

## Our entrance to a ‘mask-free world’

We were ecstatic that we finally survived the last test and could now board our next flight to Christchurch, our final destination. The MIQ bus dropped us off at the airport and left. **When we entered the airport, we were in awe to see most passengers without masks. There were only a few with masks.** This was our first time in more than a year seeing something like that. Masks were a part of our lives, and it was an odd feeling to see the scene inside the airport. We figured out that masks were only mandatory when boarding the flights at that time. We were happy and even took a picture without masks (Picture below). Quickly, I sent that photo to our families, letting them know that we successfully entered a ‘mask-less world’. They were envious!

Our plan was to stay a few days at a hotel in Christchurch before going to our home. I had been working remotely for a long time, and was itching to go to work in-person and interact with my colleagues. I was excited. To my surprise, I received an email the night before from my employer, and I was advised to work from home for the next two weeks as a precaution. They had this new policy for anyone coming out of the MIQ. **‘Ahhh... no, not anymore’- was my initial reaction.** But I had to follow the rules. So, I worked from home for the next two weeks before I started working on-site.

I have to say it was not easy to move to a country like NZ, which had, and still has one of the strictest regulations in terms of travel. But, as they say, all’s well that ends. Since our arrival, we have enjoyed every bit of the freedom that most of my colleagues and friends from other countries envy. We constantly hear from them, “you’re so lucky”. In some ways we are. Sadly, my grandma passed away last year, and with the travel restrictions, there was no possibility of me getting back which gutted me greatly. But ‘you can’t have it both ways’, as they say.

Lastly, we knew very little about life in NZ before we arrived. Having been involved with the Christchurch Nepalese community has been instrumental to ease our process of adapting to a new country and environment.



Picture 2. Our first outing in Christchurch.

## Is there the kingdom of women?

**Preamble:** No, not talking about England. We are talking of a real woman-dominated state where women use men for just their support. Some such practices are evidence that women dominated states do sporadically exist, here and there. It is just a matter of doing some online searching. Such places have turned out to be a unique popular tourism product, hence the initiation of this discussion here.

**Evolution:** Our human societies have taken twists and turns in a variety of ways since the evolution of Homo sapiens. From the days of Adam and Eve to modern days, the kinds of relationships between man and woman have also evolved in different directions, as social groups diversified. Each diversified social group has its own justification about what they do, how they do, and why they do it. In today's world, anything sounds strange and peculiar until we familiarise ourselves with the particular system.

It is considered normal and customary to see a couple of the opposite sex, man and woman, living together and raising children as all living beings do. Such association is found in many heterosexual animals, including humans. As the human social system became more rationalised and organised, they created a formal ceremony to vow the couple as husband and wife. This avoided many social malpractices so that the couple could grow their family in peace and harmony. Now, sociologists have termed this as monogamy, that is, marriage between two, a man and a woman.

**Diversification:** As the population grew and covered more parts of the earth, other forms of relationships started unfolding in different parts of the world. Starting from a man and a woman, to a couple of the same gender, living together as partners without marriage (now, made legal to marry in many countries), to polygamy (a custom of one man marrying more than one woman), to polyandry (wife having more than one husband). Furthermore, there is relationship called Sigheh, away from what is being discussed here, which may be socially unacceptable and can be compared to adultery  
(<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/jul/11/i-was-a-temporary-bride-in-iran>).

Heterosexual monogamy is prevalent everywhere and considered a normal form of marriage to raise a family. The majority of the human population falls into this category.

**Polygamy:** Polygamy is a more common practice in some countries (Middle East, China, India, Nepal, some African countries), and religious faiths (Christianity, Hinduism, Islam, and Buddhism). Now, many countries have prohibited such practice by law. This is commonly practiced in a Patriarchal society, usually by those, who are rich, wealthy, and influential. They sometimes managed to marry as many as they could afford (wives or concubines), regardless of age or the women's consent. This group included kings, high officials, priests, and businessmen. However, education, modernisation, and economic pressure discourage such a system like polygamy, these days.

**Polyandry:** Another form of relationship is fraternal polyandry, which seems like the opposite of polygamy. It is interesting and practiced since time immemorial in some areas. In Hindu mythology there is a classic example: Princess of Panchali, Droupadi had to marry five husbands due to a special circumstance. She had prayed to Lord Shiva to have a "Husband", but she, by mistake, repeated the word "Husband" five times. The Lord blessed her with her wish. At her engagement ceremony Arjuna, one of the five Pandavas, won her in the arrow shooting competition, and brought her home. The five Pandavas told their mother, Kunti, that they have brought something for her. Kunti, without looking at them, commanded that they should share among five brothers. That is how Droupadi ended up having five husbands.

Today, polyandry is practiced in China, India, Nepal, parts of Africa, and some other isolated places of other countries.

**Nepal:** In the Bhojpur district (Photo 1), north-west (Photo 2: <http://www.volunteersummernepal.org/polyandry-marriage-system>) and northern parts of Nepal, polyandry families exist. The author of the above article met one



Dr. Mahendra Giri  
([plse.help@gmail.com](mailto:plse.help@gmail.com))

such family in Thudam, a village in the northern District of Nepal (Photo 3). The woman had three husbands, and six children. Normally the rule is that the woman is married to the eldest son of the family, and she becomes the wife of all the younger brothers, irrespective of how many brothers there are, and of what ages. The brothers take turns to stay home with the wife, while others take care of the fieldwork, usually away from home. The advantages of this custom are: the property is not divided, all work is divided according to responsibility, and the population is somewhat controlled. When there are fewer women in the household, there are fewer domestic quarrels as well. It is particularly suited in places where the demographic of women is less than men. All these have been of interest to anthropologists.



Photo 1: A fraternal polyandry family of Humla  
(source: internet)



Photo 2: Polyandry of Salpa, Bhojpur, Nepal  
(source: internet)



Photo 3: Polyandry in Thudam, Nepal. The author is in a green hat and a blue shirt.

**India:** One of the TV reports from Khara Village in Himachal Pradesh (Photo 4: <http://cloudmind.info/against-all-odds-polyandry-as-traditionwife-married-to-brothers/>) showed how people are happy and living together in a more amicable environment where everybody takes care of his/her own responsibility. Those, who are in this type of relationship, seem to like it and think it should continue. However, the influence of modern education gives a different view to the youths. There are other groups that do not like the system. In the Meghalaya area, the fraternal polyandry is practiced in a Matriarchy fashion (online info).



Photo 4: Polyandry in Northern India. (Source: internet; Rajo Verma)

**China:** However, the matriarchy, in a more defined way, is seen in China. It is reported from the Lugu Lake area of Chengdu, Sichuan, where Mosue people live in several villages. Mosue is a woman-dominated community. That is why it is loosely said to be “The Kingdom of woman”, but the woman has to work harder for this status. (<https://www.bbc.com/travel/article/20180612-chinas-kingdom-of-women-and-many-others>).

Normally the grandmother is the head of the household. She, and her sons and daughters, look after the children, who grow in a community environment. The women do all the work; house management, fieldwork, business, and looking after the children, while men have literally no responsibility. The Flower House is where they live. There are three kinds of rooms in the house. 1: Where the grandma sleeps with the children, 2: Where a couple in a relationship sleep, and 3: Where girls above thirteen years sleep.

Girls and women are free to meet with boys and men, and date when they meet by the lakeside, or during an evening dance party. At night, a boy will go into the room of the girl he likes. If the girl also likes him, she will open her door for him. He spends the night there, but in the morning he must go back to his own mother’s house. This is called a “Walk-in Marriage”. If this relationship continues, they become a normal couple in a relationship every night. But, if they don’t want it, they can break up any time without any obligation. Any child born will be taken care of by the woman and will stay with her. Thus, both women and men have plenty of opportunities to choose a more lasting relationship, but there is no system of marriage, no nuptial vows, and no binding rules whatsoever.

This information was circulated far and wide through news media. As a result, a lot of tourists, mostly Chinese (because they got the information first), came flocking in and tried to grab any opportunity they could. The booming tourism industry called for all-around development including, airport, roads, transport, hotels, and restaurants. Their evening dance has changed into a cultural programme, and they have made it fancier than before. Some of the Chinese tourists have gone into relationships and lived there, but one interviewed couple is still sceptical about their future. Money from tourism has attracted all, including local residents. But, at the same time, they also realise that tourism will have its evil claw on their ages-old tradition, which someday may change their heritage. This raises questions such as, whether these cultures and traditions can or should survive; whether the “Last Matriarchy” on earth can or should continue, otherwise, modern tourism will engulf them altogether.

Moreover, it becomes a serious medical concern if infectious diseases spread (e.g.: COVID-19 in more recent terms) when unmanaged international tourists flock in big numbers. It will cause serious problems for local residents, as well as the authorities for management.

Also, as more people are educated, career-oriented, wishing for a longer-lasting relationship, and wish to have a stable family, it becomes a challenge for such an old heritage of “Matriarchy” to be sustainable and continue on. Therefore, it is for the local residents and the local authority to decide and plan how they want to handle the situation: continue it as it is; modify it for safety and allow this old heritage to continue in a new environment, or discourage it from continuing.

# Nepali Articles

## के नेपाली Attitude हाम्रो आफ्नो मौलिकता हो?



लिभुवन श्रेष्ठ  
वेलीङ्गटन

नेपालीहरू बीच खुट्टा तान्ने प्रवृत्ति, आरोप-प्रत्यारोपण गर्ने चलन, गाली गलौज गर्ने बानि, गुटबन्दी गर्ने, सानो कुरामा लामो समयसम्म अल्टिजरहेन, आफु जिम्मेवारी लिन नचाहने तर अरु जिम्मेवा र भएन भनेर आलोचना गर्न पछि नपर्ने, समानताको महत्वबारे भाषण गर्ने तर बिभेदकारी ब्यबहार गर्ने, वा कुनै अस्वाभाविक ब्यबहार आदिबारे हामी धेरैको अनुभव छ। नेपालीहरूको बोलीचालीमा यसलाई नेपाली Attitude (प्रवृत्ति/ मनोवृत्ति) भन्ने गरिन्छ। यस्तो अवस्था देखा परेमा हामी “के गर्ने हाम्रो नेपाली Attitude यस्तै छ” भनेर प्रतिक्रिया दिन्छौं। तपाईंले पनि यस्तो भनेको हुनु पर्छ वा अरुले भनेको सुनेको हुनु पर्छ।

बिदेशमा रहेका नेपालीहरूले उपरोक्त मध्ये कुनै वा केहि ब्यबहार गरेमा बिदेशमा बसेर पनि यस्तो नेपाली Attitude देखाउने भनेको धेरै सुनेको छु। बिदेशमा बसेर नेपाल गएका नेपालीले त्यस्तो ब्यबहार गरेमा बिदेशमा बसेर आएर पनि यस्तो नेपाली Attitude देखाउने भन्ने गरेको पनि सुनेको र भोगेको छु। नेपाली Attitude भन्दा धेरै नेपालीहरूले यो अनुमान गर्छ कि यस्तो ब्यबहार नेपालीहरूमा मात्र हुन्छ।

सन् २००४ मा Office of Ethnic Affairs (हालको Ministry for Ethnic Communities) ले आयोजना गरेको एउटा Community Stakeholder Engagement बैठकमा सहभागी हुने अबसर मिलेको थियो। उक्त बैठकमा एसियन देशको एउटा समुदायबाट दुई जना सहभागी थिये। बैठक चलिरहेको अवस्थामा ति दुई जनाले एक अर्कालाई आफ्नो समुदायको आधिकारिक प्रतिनिधि नभएको आरोप लगाएको थियो। त्यो मेरो पहिलो संलग्नता थियो र ति दुई जनाको ब्यबहार देख्दा मलाई आश्चर्य लागेको थियो। क्रमसः यस्तो प्रकारको सामुदायिक छलफल, सम्पर्क र समन्वय कार्यमा मेरो संलग्नता बढ्दै गयो र त्यस प्रकारको प्रवृत्ति धेरै समुदायमा भएको पाए। हामीले नेपाली Attitude यस्तै हो भन्ने गरका जस्तो ब्यबहार न्युजिल्यान्डमा अन्य समुदायहरूमा पनि ब्यापक हुने गरेको देखियो। धेरै समुदायमा हुने भएकोले हाम्रो मौलिकता होइन जस्तो लाग्यो, तपाईंको कस्तो विचार छ? यसको थप प्रमाणको लागि तल तीन उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिएका छन्। यी उदाहरणहरू म सम्लग्न भएको संघ संस्थाहरूसंग सम्बन्धित भएकोले Privacy को कारण ति संघसंस्था र ब्यक्तिगतहरूको नाम उल्लेख गरिएको छैन।

**उदाहरण एक:** म आबहु एउटा संस्थाको बार्षिक साधारण सभामा सहभागी हुँदै थिए। साधारण सभाको छलफलको एउटा बिषय थियो नयाँ कार्यकारी समितिको निर्वाचन। अध्यक्ष पदका लागि दुई उमेदवारहरूको आबेदन परेको थियो। आबेदनहरू परिक्षण गर्दा एउटा उमेदवारी बिधि नपुगेकोले खारेजी हुने घोषणा सभामा भयो। जसको उमेदवारी खारेज भएको हो उसले (उमेदवार ‘क’) ले आफ्नो उमेदवारी बिधिपूर्वक भएकोले खारेज हुन नपर्ने भनी तुरन्त बिरोध गर्न सुरु गर्यो। त्यसको प्रतिकार (उमेदवार ‘ख’) ले गर्यो। बिस्तारै दुई उमेदवार बीच बिबाद सुरु भयो, क्रमसः विवाद बढ्दै अनियन्त्रित रूप लिन लागेकोले केहि समयको लागि सभा स्थगन गर्नु पर्यो। यो बिबादका कारण केहि सहभागीहरू सभा छाडेर पनि गए। दुई उमेदवारहरूले देखाएको ब्यबहार नेपालीहरू बीच हुने बिबाद भन्दा कम थिएनन्। अन्तमा जसको उमेदवारी बिधि पूर्वक थियो त्यही ब्यक्ति अध्यक्ष निर्वाचित भएको घोषणा गरियो। दुई दिन पछि उमेदवार ‘क’ ले सबै सदस्यहरूलाई इमेल गर्दै उमेदवारी दर्ता गराउँदा केहि गल्टि भएको स्विकार गर्यो। बार्षिक साधारण सभाको दिन उसले जे जस्तो ब्यबहार गर्यो त्यसकोलागी माफी माग्यो।

**उदाहरण दुई:** एकपटक मैले मेरा बिभिन्न समुदायका केहि साथीहरूलाई डिनरको लागि घरमा बोलाएको थिए। निम्ता दिने क्रममा एक जना (ब्यक्ति ‘ग’) लाई फोन गर्दा उसले को को आउँदैछन भनि मलाई सोध्यो। मैले निमन्त्रणा स्विकार गरेका सबैको नाम बताए, त्यस मध्ये एक जनको नाम उल्लेख गरि (ब्यक्ति ‘घ’) त्यो ब्यक्ति आउँछ भने म आउँदिन भन्ने जवाफ आयो। ब्यक्ति ‘ग’ को भनाई थियो ब्यक्ति ‘घ’ ले उ पटक पटक प्रति राम्रो ब्यबहार नगरेको र हेपाहा प्रवृत्तिको भएकोले गुनासो राखे। ब्यक्ति ‘ग’ को भनाई सुन्दा मलाई के लाग्यो भने ब्यक्ति

‘ग’ र ‘घ’ बिचको बिबाद नेपालीहरु बीच आपसमा आरोप लगाउने प्रकृतिको जस्तो थियो। दिनको दिन ब्यक्ति ‘ग’ ले मलाई फोन गर्यो र उसले भनेको कुरा यस प्रकार थियो। उ एउटा धार्मिक आस्था भएको ब्यक्ति भएकोले कुनै ब्यक्तिलाई क्षमा (Forgive) दिनु असल मानिसको लक्षण हो। ब्यक्ति ‘घ’ले उ प्रति जे जस्तो नराम्रो व्यवहार गरे पनि अन्जानमा गरको सम्झी क्षमा गरि दिन्छु भन्यो र दिनरमा आउन राजी भयो। दिनको समयमा ब्यक्ति ‘ग’ र ‘घ’ कुनै बिबाद नभएको जस्तो सौहार्दपूर्ण ब्यबहार गर्यो।

**उदाहरण तिन:** एक पटक मलाई एउटा साथी (ब्यक्ति ‘च’)ले अर्को साथी (ब्यक्ति ‘छ’) को कार्यशैली बारे फोनबाट गुनासो राखे। आउँदो बैठकको अध्यक्षता मैले गर्ने भएकोले उक्त बैठकमा केहि कुरा राख्ने मनसायले पूर्व - जानकारी गराउन फोन गरेको रहेछ। ब्यक्ति ‘च’ र ‘छ’ बीच केहि कुरालाई लिएर केहि दूरी बढेको मलाई थाहा थियो, जून नेपालीहरुमा बीच हुने बिबाद जस्तो थियो। बैठकमा छलफलको क्रममा ब्यक्ति ‘च’ ले के कस्तो बिचार कसरि राख्छ भन्नेमा थाहा पाउने इच्छुकताका साथै बैठकमा कुनै अनावश्यक थप बिबाद नहोस भनेर केहि डर पनि थियो। तर त्यस्तो केहि बिबाद भएन किनभने ब्यक्ति ‘च’ ले आफ्नो विचार राख्ने क्रममा पहिला ब्यक्ति ‘छ’ को राम्रो कार्यको प्रसंशा गरि सुरु गरे, त्यसपछि काम गर्दा अपनाएको कार्यशैलीमा कसरि के गर्दा संस्थाको लागि बढी लाभदायी हुन्छ भनि आफ्नो भनाई पुरा गरे। ब्यक्ति ‘छ’ पनि ब्यक्ति ‘च’ ले सुधारको लागि सल्लाह सुझाव दिएकोमा खुसि नै थिए।

तिन उदाहरणहरु प्रस्तुत गर्नुको कारण हो नेपाली Attitude जस्ता समस्या देखियमा कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने तिन उपायहरु ति उदाहरणहरुबाट सिक्न पाउँछौ।

नेपाली Attitude जस्तै ब्यबहार धेरै समुदायका मानिसहरुमा हुने भएता पनि केहि समुदायमा उपयुक्त उपाय अबलम्बन गरि समस्या समाधान गर्न सक्रिय हुने गरेको पाए भने नेपाली लगायत अरु जातीय समुदायमा समस्या समाधानमा कम अग्रसर हुने गरेको देखियो। जस्तो माथिको उदाहरण एकमा उमेदवार ‘क’ ले उमेदवारी दर्ता गराउँदा केहि गल्ति भएको थाहा भए पछि सबैलाई इमेल मार्फत जानकारी गरे, साथै साधारण सभाको दिन आफुले गरेको ब्यबहारका लागि जिम्मेवारी लिएर माफी मागे। उदाहरण दुईमा ब्यक्ति ‘ग’ ले ब्यक्ति ‘घ’ ले आफुलाई अन्जानमा नराम्रो ब्यबहार गरेको सम्झी क्षमा दिए। उदाहरण तिनमा ब्यक्ति ‘च’ ले ब्यक्ति ‘छ’ लाई ब्यक्तिगत आक्षेप नलगाई समस्यामा मात्र केन्द्रित गरि सुधारका लागि सुझाव प्रस्तुत गरे। माफी माग्ने, क्षमा दिने, र समस्या सँग केन्द्रित गरि समाधान खोज्ने तिन प्रमुख उपायहरु देखियो।

नेपालीहरु समस्या समाधान गर्न किन कम अग्रसर हुन्छ भन्ने बारेमा मलाई लागेको केहि बुदाहरु प्रस्तुत गर्छु। मानिस जतिसुकै पढे लेखेका भए पनि, जति सुकै जाने सुन्ने भएपनि गल्ति हुने सम्भावना सधै रहन्छ, मानविय गल्ति हुन्छ नै भने सोच, संस्कार र ब्यबहार केहि समुदायमा छ भने नेपालीहरुमा गल्ति हुनु भनेको आफ्नो कमजोर भएको मानिन्छ। गल्ति स्विकारी माफी मागेमा आफु सानो हुन्छ भन्ने सोच धेरैमा छ। त्यसैले कमजोरी लुकाउने प्रयास गरिन्छ। नेपालीहरु आफु सानो भएको वा सानो देखाउन चाहँदैन र माफी माग्दैन। नेपाली Attitude ले निरन्तरता पाउनुमा यो एउटा कारण हो। त्यस्तै क्षमा गर्ने चलन पनि त्यतिको देखिदैन।

नेपालीहरुमा प्रायः समस्याको सुरुआत एक दुई ब्यक्तिहरुबाट हुन्छ। क्रमशः अरु मानिसहरु पनि संगाल्न हुँदै जाने र सामुहिक समस्याको रुपमा परिवर्तन हुने गरेको देखिएको छ। जातियता, चिनजान, पेशागत आधार, राजनीतिक विचार आदि कारणले गर्दा अन्य ब्यक्तिहरु पनि प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा संगाल्न हुँदै जाने प्रचलन छ। जसले गर्दा समस्या समाधान गर्न कठिन हुन्छ। माथि प्रस्तुत गरिएका उदाहरणहरुमा देखिएका समस्याहरु सम्बन्धित ब्यक्तिहरुसग मात्र सिमित रहे र समाधान गर्न तुलनात्मक रुपमा सरल भए।

मेरो निस्कर्ष के हो भने नेपाली Attitude समस्या होइन, तर आफ्नो गल्ति भए पनि गल्ति स्वीकार नगर्ने हामी नेपालीहरुको चलन नै खासमा समस्या हो।

तपाईंको केही प्रतिक्रिया भए [kovidnpl@gmail.com](mailto:kovidnpl@gmail.com) मा पठाउन सक्नु हुन्छ।

# “नमस्ते नेपाल” रेडियो कार्यक्रमको १५ वर्ष - केही सम्झना केही बिसर्ना



शैलेश कर्माचार्य

सन् २००७ अप्रिल ९ बाट आफ्नो प्रसारण यात्रा शुरू गरेको “नमस्ते नेपाल” सामुदायिक रेडियो कार्यक्रमले यो वर्ष १५ वर्ष पुरा गरेको छ। २५ मिनेटको यो नेपाली कार्यक्रम शुरूका दिनहरूमा संचालन गर्न पक्कै पनि त्यति सजिलो भने थिएन होला। म व्यक्तिगत रूपमा यस कार्यक्रममा प्रत्यक्ष - अप्रत्यक्ष रूपमा शुरूका दिनदेखि नै जोडिनु भएका सम्पूर्ण प्रस्तुतकर्ताहरूलाई हृदयदेखि नै बधाई दिन चाहन्छु। रेडियो कार्यक्रम तयारी गर्नु भनेको त्यति सजिलो कुरा भने पक्कै पनि होईन। यसका लागि थुप्रै तयारीको आवश्यक पर्ने गर्दछ। त्यो मेहनत कै फल होला कि आजको मितिमा यो “नमस्ते नेपाल” कार्यक्रम क्राइसचर्चको सामुदायिक रेडियोमा गुन्जिने कार्यक्रमहरू मध्ये धेरै श्रोताहरूले सुन्ने गरेको कार्यक्रम भित्र पर्ने गर्दछ। यो यस शहरमा बस्नुहुने हरेक नेपालीहरूका लागि गर्वको कुरा हो। क्राइसचर्चको प्लेन्स एफ एम मा हरेक सोमबार साँझ ८ बजे गुन्जिने “नमस्ते नेपाल” कार्यक्रमका हालका प्रस्तोता श्री विनोद पराजुलीजीसँग “नमस्ते” पत्रिकाका लागि मैले कफी पिउन्दै गरेको भलाकुसारीका केही झलकहरू तल प्रस्तुत गरेको छु। आशा छ तपाईंहरूलाई रमाईलो लाग्नेछ।



**शैलेश:** “नमस्ते-नेपाल” रेडियो कार्यक्रम प्रसारण भएको १५औं वर्ष पुरा भएको अवसरमा तपाईंलाई धेरै धेरै बधाई दिंदै आज तपाईंको अन्तरबार्ता लिन लागिरहेको छु। सधैं अरुलाई प्रश्न सोध्ने व्यक्ति स्वयंलाई प्रश्न गर्दा तपाईंलाई कस्तो लागि रहेछ?

**विनोद:** सर्वप्रथम धन्यवाद शैलेश जी। धेरै धेरै खुशीको विषय हो यो हामी क्राइसचर्चबासी नेपालीहरूका लागि। Nepal New Zealand Friendship Society Canterbury (NNZFSO) ले संचालन गरेको रेडियो कार्यक्रमले प्रसारणको गौरवशाली १५ वर्ष पुगेको छ। अलि असमानजस्यता हुन्छ नै तर रेडियोमा प्रश्न सोध्नु भन्दा जवाफ दिन अलि गाह्रो हुन्छ नै।

**शैलेश:** यो कार्यक्रमसँग कहिले, कसरी जोडिनु भो त?

**विनोद:** म “नमस्ते-नेपाल” सँग जोडिएको पनि १० वर्ष बढी भएको छ । सन् २०१२ अप्रिलबाट कार्यक्रममा नियमित रुममा सरिक हुँदै आएको छु । नेपाल हुँदाको पत्रकारिताको अनुभवले नै यहाँ पनि रेडियोमा जोडिएको हुँ । तर यतिका वर्ष सम्म रेडियो कार्यक्रम उत्पादन र प्रसारणमा खटिनुमा आफ्नो रहर, लगाव र रमाइलो सबै मिलेर आउँदो रहेछ । अर्को तर्फ, नेपाली समुदाय प्रति पनि केहि pay back गर्न पाउँदा पनि खुशी नै लाग्छ ।

**शैलेश:** बास्तवमा “नमस्ते-नेपाल” रेडियो कार्यक्रम नेपाली समुदायसँग कसरी जोडिएको छ?

**विनोद:** नेपाली भाषाको रेडियो कार्यक्रमले यत्रो समयको यात्रा पार गरिसके पछि अब यो सामान्य रेडियो कार्यक्रम मात्रमा सीमित रहेन । क्राइसचर्चको मद्रास स्ट्रीटको Plains FM को स्टुडियोबाट हामी स्थानीय रूपमा मात्र होइन समग्र न्युजिल्यान्ड भरका नेपालीहरूसँग हाम्रो चासो, खबर र संगीतका माध्यमबाट जोडिन सफल भएका छौं । रेडियोले स्थानीय समुदायहरू, सिटी काउन्सिल हुँदै वल्लिंटन सम्मका सरकारी निकायहरूमा नेपाली समुदायको उपस्थित, पहिचान र सक्रियताका बारेमा पनि जानकारी भएको जस्तो लाग्छ । जसले नेपालीलाई समुदाय प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपबाट भविष्यमा फाइदा नै हुने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

**शैलेश:** म पनि “नमस्ते-नेपाल” को नियमित श्रोता हुँ । पहिलेदेखि सुन्दै आएकोले मैले कार्यक्रमहरूमा आएका फरकहरू महसुस त गरेको छु तर तपाईं आफैं भन्नु न; शुरुका दिनमा र अहिले कार्यक्रम उत्पादन-प्रसारण गर्दा हुने फरकहरू के-कस्ता छन्?

**विनोद:** धेरै छन्, कति कुरा त पुराना भई सकेका छन् । शुरु शुरुमा २५ मिनेटको कार्यक्रम रेकर्डिङ गर्दा ४ घण्टा सम्म लागेको थियो तर अहिले प्रत्यक्ष प्रसारण (live) गर्न सजिलो भएको छ । पाँच मिनेट अघि स्टुडियो छिर्यो कार्यक्रम सक्यो अनि हिँड्यो । त्यो बाहेक अझै पनि कार्यक्रम उत्पादनका विषय-सामग्री छनौटका चुनौतीहरू यद्यपी रहि रहन्छन् ।

**शैलेश:** यस बीचका केहि रमाईला अप्ठ्यारा भए भन्नुस क्यारे?

**विनोद:** (हाँस्दै)... छन्, कति छन् कति । कुन चाहिँ भनौं? ल सुन्नुस । रेडियोको अप्ठ्याराहरू देखिँदै, टेलिभिजन जस्तै श्रव्यदृश्य (भिडियो) देखिने भए सजिलै बुझ्न सकिने खालका हुन्थे तर रेडियोमा देखिँदै - भन्दा त्यति रमाइलो लाग्दैन । रेडियो कार्यक्रमका लागि आवश्यक गीत, धून, अन्तरवार्ताका आवाज (bytes) हरू कम्प्युटरको हट कीमा राखिएको हुन्छ । एक दिनको कुरा हो, सोमबार बेलुकाको ८ बजि सकेको थियो, म स्टुडियोमा त पुगें तर कम्प्युटर खुलेन । त्यहि बेला शुरु भयो नमस्ते-नेपाल को कार्यक्रम । कम्प्युटरको समस्याले गर्दा गीत पनि बच्चे कुरा भएन, न बीच-बीचमा बच्चे कुनै धून । त्यो बेला मैले सास नफेरिकन बोलेको -बोलै गरें २५ मिनेटसम्म । कम्प्युटरले धेरै कुरा सजिलो बनाउन त बनाएको छ तर कहिले काहीं आपत्त पनि अति नै गराउने गर्दछ ।

**शैलेश:** कोभिडले गर्दा धेरै कुराहरू working from home भएका छन्, हाम्रो रेडियो कार्यक्रम नि?

**विनोद:** स्टुडियोमा जान नमिल्ने भएको बेलामा घर बाटै फोन, फेसबुक मेसेन्जर र जूमको प्रयोग गरेर पनि कार्यक्रम रेकर्ड गरियो । म भन्दै थिएँ... धेरै वर्ष पछि (हाँस्दै)... हाम्रो सोसाइटी NNZFSC को सहयोगले गर्दा अब हामी प्राविधिक रूप मै घरबाट रेडियो कार्यक्रम उत्पादन गर्न सक्षम हुन लागेका छौं । अति खुशीको कुरा ।

**शैलेश:** र अन्त्यमा?

**विनोद:** हाम्रो सोसाइटी NNZFSC प्रति कृतज्ञ छु । मलाई “नमस्ते-नेपाल” संचालनको लागि बिश्वास देखाएकोमा । र त्यस्तै, १५औं वर्षको दौरानमा कार्यक्रमसँग जोडिने साथीहरूको योगदान आज स्मरण गर्न चाहन्छु । हामीलाई माया सद्भाव गर्नु हुने न्युजिल्यान्ड भित्र र बाहिरका स्रोताहरूलाई नेपाली नयाँबर्ष २०७९ को हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा यहाँहरूको साथ, सहयोग र सहभागिताको निरन्तरताका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

नमस्ते-नेपाल रेडियो कार्यक्रम बारे मैले NNZFSC का पूर्व अध्यक्षहरूसँग प्रतिक्रिया मागेको थिएँ। उपलब्ध केहि प्रतिक्रियाहरु तल प्रस्तुत गरेको छु।

### समाजका पूर्व अध्यक्ष प्राध्यापक श्री डा राजेश ढकालज्यू लेख्नुहुन्छ -

“नमस्ते नेपाल” ले १५ वर्ष पूरा गर्न सफल भएकोमा नेपाल न्युजिल्यान्ड मैत्री समाज, क्यान्टरबरी तथा “नमस्ते नेपाल” सँग आबद्ध सबै जनालाई हार्दिक बधाई तथा भविष्यमा पनि यस कार्यक्रमको उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना।

१५ वर्ष अघि म नेपाल न्युजिल्यान्ड मैत्री समाज, क्यान्टरबरीको अध्यक्ष हुँदा तत्कालिन नवआगन्तुक सदस्यहरुलाई स्वागत गर्ने कार्यक्रमको दौरान अनौपचारिक बार्तालापमा प्रष्फुटन भएको “नेपाली-भाषी सुचना-तथा-मनोरञ्जन मुलक साप्ताहिक रेडियो कार्यक्रम” को सोचले यत्नो लामो दुरी तय गर्न सकेकोमा मलाई अत्यन्त खुसी लागेको छ।

यो शुभावसरमा म आफ्नो अध्यक्ष-कार्यकालमा शुरु भएको यो “नमस्ते नेपाल” कार्यक्रमको अहिले सम्मको यात्रामा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा योगदान पुर्याउनु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरुमा धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु।

बिशेषतः म त्यस बार्तामा अंकुरित भएको त्यो सानो बिउलाई रोपेर शुरुआतका केही वर्षमा जरा सहितको बिरुवामा परिणत गर्नुहुने यस दीर्घजीवी सोचका सह-पहलकर्ता र “नमस्ते नेपाल” नामका सर्जक भाई रोशन रिजाललाई स-धन्यवाद स्मरण गर्न चाहन्छु।

बिगतको एक दशकभन्दा बढी त्यो नाजुक बिरुवालाई राम्रो सँग मलजल र गोडमेल गर्दै एक दूरो, दिगो र सशक्त वृक्ष बनाउने भाई बिनोद पराजुलीलाई पनि म हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु। “नमस्ते नेपाल” को यो १५ बसन्तको कोषेढुंगा बिनोद भाईको अटुट लगन र अथक प्रयासको कारणले मात्र सम्भव भएको हो भन्ने कुरामा सायदै दुई मत होला। बिनोद भाईको कुशल सन्चालन, रेखदेख र नेतृत्वमा आगामी वर्षहरुमा पनि यस कार्यक्रमले सफलताका शिखरहरु चुम्दै जाने छ भन्नेमा म विश्वस्त छु।

### त्यस्तै, समाजका अर्का पूर्व अध्यक्ष श्री डा भुवनेश्वर ढकालजी नमस्ते-नेपाल बारे लेख्नु हुन्छ -

#### “Message to observe 15 anniversaries of Namaste Nepal FM Radio Program”

I am very delighted to acknowledge that the Namaste Nepal FM Radio program has completed 15 years of broadcasting news, views, and recreational materials in the Nepali language in New Zealand.

The beneficiaries of the program are the social groups beyond the boundary of the Nepal New Zealand Friendship Society Canterbury Inc. The radio materials are collected and broadcasted by volunteers and the 15th anniversary of running the program is a wonderful milestone for us to celebrate.

Initially, it was quite challenging to run the program, but now the radio is providing a wonderful service that people benefit from, by listening to the broadcasted materials online, when they get time to listen to it. The radio compiles and broadcasts seasonally relevant, or important materials. The materials are helpful for people who are busy following all information from Nepal's sources.

Credit for the radio program goes to the volunteers who sacrifice their time to make and broadcast the radio



राजेश ढकाल  
पूर्व अध्यक्ष, नेपाल न्यूजील्याण्ड मैत्री  
समाज, क्यान्टरबरी



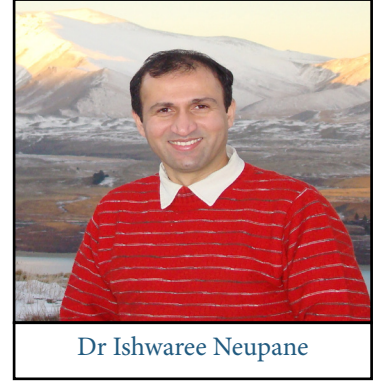
Dr Bhubaneswor Dhakal

materials. Many people contribute directly and indirectly to the success of the radio program. But I would like to acknowledge Mr Roshan Rijal, who initiated the program voluntarily, back when collecting materials was very challenging. Mr Binod Parajuli has voluntarily run the program incredibly for many years. I would like to thank 96.9 Plain FM for providing us the facilities to broadcast the programs of the Namaste radio.

Finally, I would like to extend my best wishes for the continuous service of the Namaste radio program. May this program cover cultures, languages, and the interests of diverse demographic groups of our Nepali society..

### यस्तै, यस समाजका अर्का पूर्व अध्यक्ष श्री डा ईश्वरी न्यौपानेज्युबाट प्राप्त शुभकामना सन्देश -

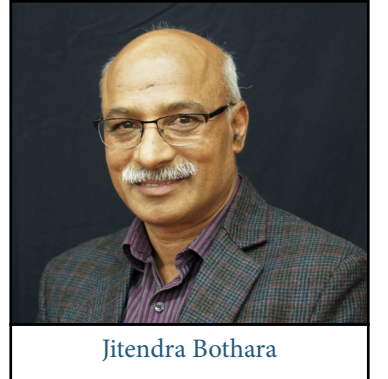
First of all, I would like to congratulate the Namaste Nepal FM Radio programme for 15 years of service to the broader Nepalese communities in Canterbury and beyond. I also congratulate New Zealand Friendship Society of Canterbury (NNZFSC) for consistently supporting the Namaste Nepal FM Radio Programme and helping achieve this significant milestone. This is not only a very special occasion, but also a prideful event for all NNZFSC members. I sincerely congratulate all past and present FM Radio anchors for being part of the iconic program, including Binod Parajuli, Roshan Rijal, Jyoti Poudel, Yu Kumari, Bawana Silwal and Madan Gautam. Hats off to our long serving radio anchor Binod Parajuli. Listeners from broader Nepalese communities in New Zealand have benefitted from the dedication and commitment of both NNZFSC and our radio presenters. Best wishes to each of you for your continued support and thank you to all sponsoring organisations, listeners, and volunteers who played pivotal roles for the Namaste FM Radio programme.



Dr Ishwaree Neupane

### समाजका अर्का पूर्व अध्यक्ष श्री जितेन्द्र बोथराज्यु लेख्नुहुन्छ -

Congratulations to Namaste Nepal for achieving one and a half decades of a very successful journey. Namaste Nepal, the radio programme of Nepal New Zealand Friendship Society of Canterbury, has been an exemplar of dedication and achievement. They have provided connectivity to Nepalese living, studying and working in Canterbury and New Zealand, and promoted Nepali culture in New Zealand, an amazing feat indeed. Many have dedicated their time and energy to prepare and present radio programmes, and many others have worked hard behind the scenes to make things happen. I extend my deep appreciation to all those who have made Namaste Nepal such a success. And, sincere gratitude to all those organisations who have provided their belief and support.



Jitendra Bothara

I wish all the success to Namaste Nepal in its future endeavours.

### समाजका अर्का पूर्व अध्यक्ष यशोदा मल्लज्यु लेख्नुहुन्छ -

I would like to congratulate “ Namaste Magazine and Namaste Nepal Radio” on successful completing 15 YEARS. I really appreciate the people behind the program. I have few chances to hear the interviews, but I have no luck to be interviewed. I always enjoyed reading the articles, it really reflects the life and ideas of many Nepalese friends, mainly from Christchurch. I wish every success in the future programmes for both Namaste magazine and Namaste Nepal Radio , Many thanks and God bless you all.

Yashoda Malla , First Elected President of the NNZFSC.



Yashoda Malla

## समाजका अर्का पूर्व अध्यक्ष श्री सागर पाण्डेज्यु लेख्नुहुन्छ -

ई.स. २००७ बाट सुरु भएको नमस्ते नेपाल रेडियो कार्यक्रमले आज १५ वर्षको यात्रा पुरा गरेको छ। यो यात्राको दौरानमा ई.स. २०१६-२०१८ को समय सोसाइटीमा प्रक्षय रुपमा संलग्न भएर नमस्ते नेपाल कार्यक्रमलाई नजिकबाट नियाल्ने अवसर पनि मिल्यो।

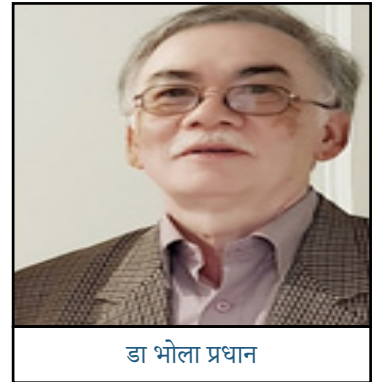
नमस्ते नेपालको यो यात्रामा प्रक्षय र परोक्ष रुपमा सहभागी सबै प्रस्तोताहरु, श्रोताहरु, सोसाइटीका कार्यकारी सदस्यहरु तथा सबै शुभचिन्तकहरुलाई मूरी मूरी धन्यवाद दिन चाहन्छु। साथै यस कार्यक्रमलाई उत्तरोत्तर प्रगतीको कामना।



सागर पाण्डे

## यही क्रममा समाजका अर्का पूर्व अध्यक्ष आदरणिय श्री डा भोला प्रधान ज्यु नमस्ते-नेपाल बारे लेख्नु हुन्छ -

नेपाल न्युजिल्यान्ड सोसाइटी क्यान्टवरीले नमस्ते नेपाल शुरु गरेको पनि १५ वर्ष पुगेछ। धेरै खुशी लाग्यो। यस्को उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु तथा यस कार्यक्रम सित प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा जोडिनु भएका सबैमा हार्दिक शुभकामना।



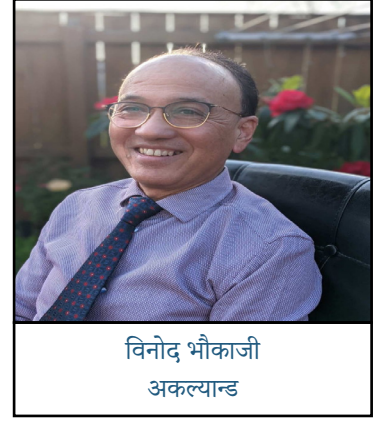
डा भोला प्रधान



Picton Harbour

## लघुकथा: अभिभावकत्व

धेरै दिन पछि आमा झ्यालबाट बाहिर हेरि रहेकी छिन्। आँगनमा छोरा-छोरीहरु हल्ला गर्दै तथा एक आपसलाई तँछाड-मछाड गर्दै जिले दाउमा तल्लीन छन्। कसैले त छिर्के हान्दै अरुलाई पछार्ने भरमग्दुर कोशिस गर्दैछन्। यसरी आफैले दशधारा चुसाएर योग्य बनाई हुर्काएका सन्तानहरुको यो आपसी झै-झगडाले आमा अतिनै निराश भएकी छिन्। उनी सोच्दै छिन्- यिनीहरुले यस्ता झेली खेल कहिलेसम्म खेल्ने हुन्। यस्तै गरी रहने हुन् भने त यो सिनौ घर परायाको हुनेछ। यो सम्झिँदा मातृ पनि आमालाई दिक्क लागेर आउँछ।



विनोद भौकाजी  
अकल्यान्ड

आमालाई लाग्दैछ-आपसलाई उछिन्ने धुनमा छोरा-छोरी एक पछि अर्काको गर्दै पछारिने छन्। खेललाई रमिते भएर छेउमै बसी हेरि रहेकाले थपडी बजाई हौस्याई रहेका छन्। यो क्रम जारी रहने हो भने त कसैको पनि जीत नहुने भय छ आमालाई। फाइदा त स्पष्टै रमिते परायालाई हुनेछ।

आमा खेल शुरु भए देखिनै देख्दै छिन रमितेहरुलाई, जो औधि खुशी भएर मच्ची- मच्ची खेललाई अगाडि बढाउन हौस्याई रहेका छन्। कोही काला वर्णका सेता दाँत टल्काउँदै अनि कोही चिम्से आँखा भएका गहुँगोरा रमिते भई हुलमा घुस्दै छोरा-छोरीहरुलाई च्याप्प समातेर भिडाउन तँछाडमछाड गर्दैछन्।

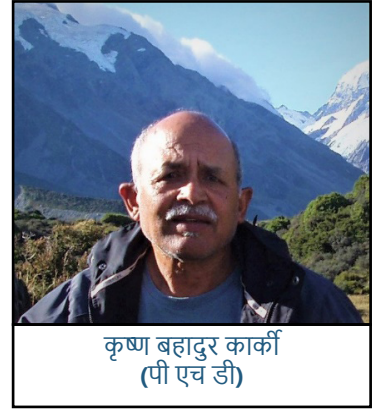
आफ्ना छोरा-छोरी कसैले नजिले पक्का हुँदाहुँदै पनि बृद्ध आमा आफ्नै सन्तानको आपसी झगडा छुट्याउन असमर्थ छिन्। जिल नसक्ने पारिवारिक युध्दमा होमिएका मुखहरुलाई क्षणिक स्वार्थबाट पर धकेल्न नसकेकोमा आमा बिछट्टै दुःखी छिन्। अविभावक बिहिन झैं भएका सन्तानलाई साँचो अभिभावकत्व दिन असमर्थ भएकोमा आफू भित्त भित्तै छिया-छिया परेको अनुभूति भई रहेछ आमालाई। उनीलाई एकक्षण त लाग्छ- हातबाट फुत्किएकै हुन् त यी आफ्ना मुटुका टुक्राहरु। तुरुन्तै सम्हालिन्छिन् र दृढ निश्चय गर्छिन्- अहिले उनी विभिन्न कारणबश कमजोर भएकी छिन्। तर यसलाई क्षणिक सम्झी अरु बिग्रनबाट बचाउन बलियो भएर लागी पर्नेछिन्। उनी यी झगडालु सन्तानलाई यो मनमुटावबाट रोक्ने र यसलाई प्रवल शक्तिमा परिणत गरी कहिल्यै नभत्कने सबल र सक्षम एक घर निर्माणका लागि खटेरै लाग्नेछिन्। यसका लागि कुनै पनि हालतमा जिम्मेवारपूर्ण अभिभावक हुन दृढसंकल्पित छिन्।



A wharf on a serene day in Wellington

# मानिसको शरीरमा आवश्यक Vitamin C

हामीले “An apple a day keeps doctors away“ भनेको सुनेका छौं। यो खास किन भनेको भने Apple मा सुक्ष्म मात्रामा भएपनि धेरै प्रकारका पोषण तत्वहरू पाइन्छन्। हुन त हामीले खाएको सबै प्रकारको खानामा पोषण तत्वहरू हुन्छन्। खाना खाएपछि हाम्रो पेटमा भएका विभिन्न प्रकारका इन्जाइमहरूले खानालाई पोषण तत्वमा परिणत गर्दछन् र सबै तत्वहरू रगतमा घुलेर शरीरको विभिन्न भागहरूमा पुर्याउछन्। जस्तै Iron (फलाम) रगतको हेमोग्लोबिन बनाउनमा मद्दत गर्छ जसले शरीरको भिन्न भागमा अक्सिजन पुर्याउन मद्दत गर्छ।



कृष्ण बहादुर कार्की  
(पी एच डी)

हाम्रो शरीरमा विभिन्न कामको लागि पोषण तत्वको साथै धेरै प्रकार का भिटामिनहरूको पनि आवश्यक पर्दछ। सबै तत्वहरूको साथै Vitamin हरूको त्यत्तिकै महत्व हुन्छ। तर ती मध्यमा Vitamin C को बारेमा म केहि लेख्दैछु। स्याउमा पनि Vitamin C नै धेरै मात्रामा भएकाले दिनको एउटा स्याउ खाएमा डाक्टरको जरुरत पर्दैन भनेर भन्ने गरिएको हो। Vitamin C सबै तरकारी र फलफुलमा पाइन्छ। विशेष गरि अमिलो प्रकारको फलफुल जस्तै सुन्तला, कागतीहरूमा धेरै हुन्छ। त्यस्तै गोलभेंडामा अति नै बढी मात्रामा हुने भएकाले Vitamin C को लागि गोलभेंडा नै अति उत्तम हुन्छ भनेर भनिन्छ। त्यसैले आजकल “A tomato a day Keeps Doctors away” भनिन्छ। Vitamin C किन त त्यति धेरै महत्वको भएको भन्ने बारेमा हामी केहि जानकारी लिउ।

गोलभेंडालाई सस्तो र सजिलै पाइने Vitamin C को स्रोत भनेर लिइन्छ। साँचै गोलभेंडा को बयान त गरि साध्यै छैन। एउटा मध्यम आकारको गोलभेंडामा २० मिलिग्राम भिटामिन सी पाइन्छ। मानिसको जुनसुकै अवस्थामा पनि यदि रुघा लाग्यो भने गोलभेंडाको सुप बनाएर बिहान बेलुका खाएमा रुघाको दोहोरो हुन्छ। यसरी रुघाको औषधिको रुपमा गोलभेंडा लिइनु भिटामिन सी को कारणले नै हो। यो असर भिटामिन सी मा भएको यस्कोर्बिक एसिड (Ascorbic acid) को कारणले हुन सक्छ। अलि पहिले नेपालमा डाक्टरहरूले रुघा लागेमा Ascorbic acid नै सिफारिस गर्दथे। त्यस्तै झाडा पखाला लाग्यो भने पनि गोलभेंडाको सुप रामबाण हुन्छ। कहिले काँही त झाडा पखालाले पुरा गाउँका साथै क्षेत्रमा नै प्रकोपको रुपमा देखा पर्दछ। त्यस्तै अबस्थामा गोलभेंडाको सुप दिनु अति सस्तो र चाँडै प्रभावकारी हुन्छ। त्यसैले बजारमा सस्तो भएको बेलामा वा आफ्नो करेसाबारीमा प्रशस्त भएको बेलामा गोलभेंडा काटेर सुकाएर राख्नु अति उत्तम हुन्छ। यो सबै प्रभाव गोलभेंडामा भएको vitamin C को कारण ले नै हो। गोलभेंडाले झाडापखालाको रोक थाम गर्नु vitamin C को साथै यसमा १४९९ इन्टरनेसनल युनिट Vitamin A पाइनु को कारणले पनि हुन सक्छ।

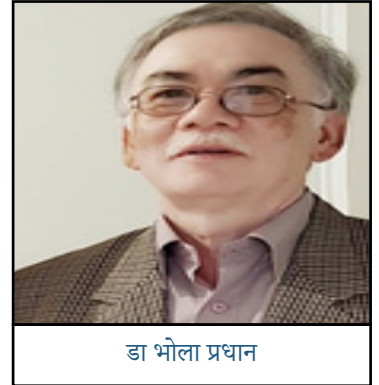
Vitamin C किन आवश्यकता त? यो पोषण तत्व स्वस्थको लागि अतिनै जरुरत पर्दछ। यसले हाम्रो शरीरको रगतको नली, हाड र छालालाई बलियो बनाउँछ। भिटामिनहरू हाम्रो शरीरले उत्पादन गर्न सक्दैन। त्यसकारण हामीले यी भिटामिनहरूको लागि पोषण खानाहरू खानु पर्दछ। दिनहुँ पोषण खाना खाएपछि पनि उत्पादित भिटामिनहरू शरीरमा रही रहँदैनन्। त्यसैले सँधै नै खानु पर्दछ। यो भिटामिन पानीमा घोलनसिल हुन्छ र धेरै प्रकारको फलफुल र तरकारीहरू मा पाइन्छ। तरकारीहरू जस्तै, गोलभेंडा, ब्रोकोल्ली, पालुंगो, बन्दा आदि हुन्, फलफुलमा स्याउ, सुन्तला, कागती, भुँईं काफल (Strawberry) हरूमा पाइन्छ। यति धेरै चिजमा भिटामिन C पाईए पनि धेरै जरुरत पर्दैन। एक दिनमा स्त्री मानिसको लागि ७५ मि ग्रा र पुरुष को लागि ९० मि ग्रा को मात्र आवश्यकता पर्दछ। यदि सिफारिश गरे अनुसार को भिटामिन C खाएमा निम्नानुसारका फाईदाहरू हुन्छ। त्यसैले मानिसहरू खानबाट पुग्दैन भनेर खाना पुरकको लागि औषधिको रुपमा पनि लिने चलन छ। हामी अमिलो अचार वा एक टुक्रा कागती खाना खाँदा लिन्छौं। यसले पनि केहि मात्रा मा भिटामिन सी परिपूर्ति गर्दछ।

भिटामिन सी बाट पाइने फाईदाहरू निम्न प्रकारका छन्:

१. शरीर मा प्रशस्त मात्रा मा भिटामीन भएमा अति डर लाग्दो रोगहरूलाई बढावा दिंदैन। यसले शरीर मा एन्टीअक्सिडेन्टको काम गर्छ। फ्री रेडिकल्स र अक्सिडेन्टहरू शरीरमा बढ्दै गएमा खतरनाक रोगहरू लाग्ने हुन्छ। त्यसैले यसको एन्टीअक्सिडेन्टको काम गरि तीअक्सिडेन्टहरू लाइ बढ्न दिंदैन र खतरनाक रोगहरू बाट बचाउँछ।
२. प्रशस्त भी C रगत मा भएमा उच्च रगतको प्रेसर लाइ कम गरिदिन्छ र मुटु रोग बाट बचाउँछ।
३. शरीरमा भी C भएमा युरिक एसिड कम गरिदिन्छ र गाउट र बाथ रोगबाट कुजिने समस्याबाट बचाउँछ।
४. भी C ले खाद्य तत्वमा भएको आइरन शरीरमा बढाउन मद्दत गर्छ र एनिमिया हुन बाट बचाउँछ। १०० भी C लिएमा शरीरले पोषण तत्व बाट ६७% आइरन लिन सक्दछ।
५. भी C ले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत बनाईदिन्छ। जसले गर्दा रक्त संचालन राम्रो गराएर छालाको प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउँछ र घाउ निको हुन मद्दत गर्दछ। यसले भोक जागरण पनि गराउँछ।
६. उमेर ढल्कँदै जाँदा घट्ने सम्झना शक्तिबाट बचाउँछ।
७. यी बाहेक यसले साधारणतया रुघा लाग्न दिंदैन।
८. क्यान्सर बाट पनि बचाउँछ। आँखामा लाग्ने बिमारी बाट बचाउँछ। शिशाबाट हुने विषाक्तबाट बचाउँछ।

त्यसैले भिटामिन C हामीले Vitamin C को लागि सलादको रूपमा गोलभेंडा वा सानो टुक्रा कागती दैनिक लिने गर्नु स्वस्थ को लागि अति उत्तम छ।

## सात दशकको जिवनी



डा भोला प्रधान

सात दशकको जिवनी  
 रात रात भर व्युँझिएको हुन्छु  
 दिन दिनभर म उँघाए जस्तो हुन्छु  
 व्युँझिए पनि उँघाए पनि दिमाग सुषुप्त हुन्छु  
 शरीरले आराम खोज्छ  
 दिमागले दुनिया चाहार्न खोज्छ  
 कुनै कुरा सोच दिमाग जमेको हुन्छ  
 नियमित काम गर्न शरीर काँप्न थाल्छ  
 आफैले आफुमा मनोवल नदेख्ने  
 निद्राको आशमा पल्टिरहँदा  
 दुनिया हाँके योजना गर्छ  
 व्यवहारमा शब्द शब्द हराउँछ  
 मेरो ज्ञानहरु सबै अज्ञान बन्छ  
 एक निर्वोध बालक जस्तो  
 अज्ञान म  
 न बोल्ने बोलीमा लय उठ्छ  
 यहि हो मेरो हाल  
 यहि हो मेरो व्यथा  
 सात दशक पार गरेको मेरो जिवनी

# मेरो १६ घन्टे यात्रा

आज भन्दा २ वर्ष अगाडीको अंकमा मैले मेरो प्याट्रु लागेको भुँडीको बारेमा लेखेको थिए। सायद तपाईंहरूले अबश्य पनि पढनु भयो होला। आज फेरि यसै गरी भुँडीको बारेमा नै लेखे जमर्को गर्दैछु, यसलाई दिक्क नमानी पढिदिनु हुन्छ होला भन्ने आशा लिएको छु।

मिठो खाने र राम्रो लगाउने रहर कस्लाई पो नहोला र? यो त हामी मानव जाति भएर जन्मिए पछि पाएको अधिकार नै होला तर पनि यिनै चिजलाई सहि रूपमा सदुपयोग गर्न नजान्दा आज हामी मानव जातिहरू विभिन्न दिर्घ रोगहरूको शिकार हुन पुगेका छौं। त्यसैले त अहिले संसारमा खान नपाएर कुपोषण भएर मर्ने मानिसहरू भन्दा बढी खाना खाएर विभिन्न दिर्घरोगी भएर मर्नेको संख्या धेरै भएको हामीले सुन्दै आएको छौं।



अशोक कुमार श्रेष्ठ  
क्राईस्टर्चर्ज

अरूलाई उपदेश दिन जति सजिलो छ नि तर आफैलाई व्यवहारमा उतार्न त धेरै गान्हो पो हुन्छ त? म आफै पनि अरूको प्याट्रु लागेको भुँडी देखेँ भने कस्तो अस्वस्थ मानिस होला? किन कन्ट्रोल नगरेको होला भन्ने लाग्दथ्यो, तर आफैलाई भने कस्ले भनि दिने है?

मैले पनि मेरो प्याट्रु लागेको भुँडी घटाउन २ वर्ष अगाडी देखि प्रयास गरेकै हो, त्यसको लागी के के गरे त्यो त लेखी सके नमस्तेको पहिलेको अंकमा ! तर मेरो बानी पनि त्यस्तै छ नि अलिकति घटे पछि त मख्ख परि हाल्ने। दौडीन छोडी हालेँ तर निरन्तर गरिरहेको पानी पिउने र हप्ताको २ पटक ब्याटमिन्टन खेल्ने हो। तर मेरो शरिर लाई त्यतिले नपुग्ने रहेछ। बिस्तारै बिस्तारै पुरानै लयमा फर्कने क्रम चलिनै रहिरह्यो।

गएको २०२१ को जुन महिनामा मैले र ज्ञानेन्द्र प्रधानले एक आपसमा आफ्नो सम्झेर सम्मोधन गरी बोलाउने शब्द “मेरो मामाको छोरा “ ज्ञानेन्द्र प्रधानको बुबालाई संसार भरी अरूहरूलाई जस्तै कोरोना महामारीले छाडेन र यो संसारलाई त्यागेर जानु भयो। उहाँको आत्माले संघै शान्ति पाओस, भावपूर्ण श्रद्धान्जली बुबा !! यसै अवसरमा सहानुभूति दिन हामी भावना र अजयको घरमा केही परिवार जम्मा भएका थियौं।

त्यही भेटघातको अवसरमा पैले हामीहरूले अजयको प्याट्रु लागेको भुँडी लागी रहेको देखी रहेका थियौ तर त्यति बेला जाँदा त अजयको प्याट्रु लागेको भुँडी त गायब! हामी सबैजना दंग पर्यौ अनि कसरी घटाएको भनेर सोध्दा मैले केही गरेको होईन त्यस्तो खाली एऊटा ब्रेकफास्टलाई छोडेको हुँ अर्थात १६ घण्टा नखाएर घटाएको। पहिलो प्रश्न “अनि भोक लाग्दैन र ग्यास्ट्रिक हुँदैन?” लाग्थ्यो पहिला पहिला तर पछि बानी हुन्छ र झन मेरो त ग्यास्ट्रिक पनि सन्धो भयो भने पछि त आफूले आफै लाई प्याट्रु लागेको भुँडी लाई हेरेर सोधे गर्छस त केटा? सक्छस् त पहिलेको शेपमा आउन? भुँडीले पनि जवाफ दियो म आफै बढेको होईन तेरो मुखले अलिकति खानलाई कम गर म त आफै घटी हाल्छु !

सबैभन्दा पहिले केही गर्छु भन्ने सोच मनबाट नै आउनु पर्ने रहेछ। त्यसै बेला अटोट गरेँ म पनि भोलीबाट शुरू गर्छु भनेर। बिहान सबैरे उठेर २ गिलास मनतातो पानी र २ वटा टोस्टमा मह लगाएर खाए पछि काममा निस्कने रूटिन थियो तर त्यो दिन पानी मात्र पिएर काममा निस्किएको त भुँडी त शुरू भई हाल्यो कराउन! मेरो खानेकुरा खै खै भन्दै? अनि तँलाई भुँडी हिजो सोध्दा मुखलाई कन्ट्रोल गर भनेको होईन भने तर पनि ऊ मागी रहन्थ्यो म नसुने झै गरि रहन्थ। जब भोकले रन्थनिन्थेँ त्यस बेला मनतातो पानी पिएर भोक मेटाउने कोसिस गर्थेँ। सबैभन्दा बडी घडी हेरेको त्यति नै बेला होला। बिहानको खाजा खाने बेला पनि भयो टबलमा बसेर अरू साथीभाई मज्जाले खाई रहेका छन् आफू भने चियाले चिन्त बुझाई रहेको छुँ र्याल काट्दै। बलबल्ल १६ घण्टा पुगे पछि खान पाऊदा कति आनन्द भय। एक दिन त टर्यो अब अर्को दिन के गर्ने होला भनि सोचि रहन्थेँ। भोली पल्ट पनि त्यस्तै हालत भयो आफैलाई बेक्कारमा गरेछुँ जस्तो लाग्यो तैपनि आफूले आफैलाई समाल्थेँ र भन्थेँ, “हेर पेट, तिमी मागी राख र म कन्ट्रोल गर्ने कोसिस गरी रहन्छु। पछि गएर दिर्घ रोगी भएर यो खान हुन्न त्यो खानु हुन्न भन्नु भन्दा बरू पछि सम्म पनि खाने तर अहिल्यै देखि कन्ट्रोल गरेर।

दिनहरू बिट्दै गए। बिस्तारै बिस्तारै भोक भन्ने कुरा पनि त्यस्तै हुने रहेछ बानी पर्दै गयो। दिन हप्ता हुँदै गयो। हरेक पटक बाथरूममा जान्थे तर तौल घटी रहेको थिएन, त्यति बेला अजयले महिना दिनसम्म घट्दैन है भनेको सम्झन्थ। नभन्दै १ महिना पछि १ के जी घट्दा आफै दंग परेँ।

समय क्रममा ४/५ घटे पछि त आफैले आफैलाई कस्तो हलुका भएको महसुस हुन थाल्यो । कपडा र बेल्टको साईज पनि घटदै जान थाल्यो तर ३/४ महिना पछि भने घटने क्रम रोकिने रहेछ । आज सम्म पनि १६ घण्टे मेरो यात्रा चलि रहेकै छ ग्यास्ट्रिक हुन्छ कि भन्ने लागेको थियो त्यसको पनि समस्या आएको छैन ।

मैले मेरो अनुभव किन लेखेको भन्दा यदि कसैलाई प्याट्र लागेको भुँडी घटाउने मन छ तर सकिरहनु भएको छैन भने यसले काम गर्दछ है भन्ने हो तर यही कुरा सबैमा लागु नहुन पनि सक्दछ ।

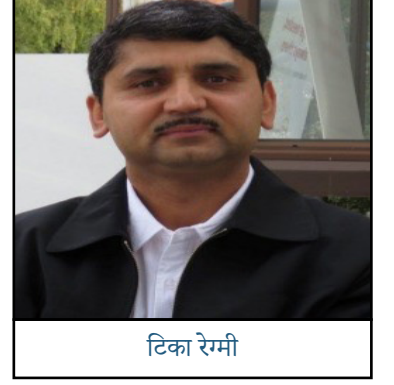
## सद्भाव र सह- अस्तित्व



पशुपति कर्माचार्य

अस्तित्वो संसारमा सबै तन्त्र असफल भो  
मानिसहरूको ईच्छा र आकांक्षा सबै चकनाचुर भो  
तन्त्रहरूको खोल ओढी शक्तिको आडमा ब्याप्त नरसंहार भैरहेछन्  
हातहतियारको व्यचबिखनले लाखौं गरिवहरूको हताहत भैरहेछन्  
के नेताहरूले तेश्रो विश्व युद्ध चाहेका हुन्?  
पहिलो र दोश्रो महायुद्धका विनाशले किन पाठ सिकेनन्?  
तेश्रो युद्धको उन्माद बोकेर के सबै खरानी हुन ईच्छा राखेका हुन्?  
मिसाएलहरूको परिक्षणले पहिले आफै नास हुन्छन्  
शक्ति खोरहरूका मनोमानी किन चल्छ यहाँ?  
राष्ट्र संघ बेकम्मा किन भैरहेछ?  
यो अराजक तन्त्रको अन्त्य कहिले हुने?  
“पावोर करप्स, अब्सोलुत पावोर करप्स अब्सोलुतली” को चरितार्थ भएको छ यहाँ  
त्यसैले मानिसहरू बिच सद्भाव र सह- अस्तित्वको भावना  
कायम गरी बसौं र बस सिकौं  
यहि उत्तम उपाय हुनेछ

# कृति परिचय: किविको देशमा डाँफेको गुञ्जन

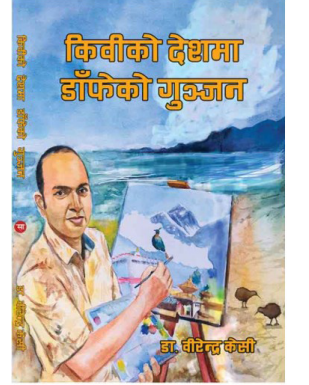


टिका रेग्मी

डा. वीरेन्द्र केसीको गजल संग्रह 'किविको देशमा डाँफेको गुञ्जन' शिर्षकका हिसाबले सांकेतिक र पूर्ण आलंकारिक छ। यस गजल संग्रह मार्फत गजलकारले दुइ पंछीहरूको नामाकरणबाट नेपाल र न्युजिल्यान्डलाई जोड्नु भएको छ।

यस गजल संग्रह भित्र स्वतन्त्र र लोक लयमा लेखिएका एक सय पैतिस वटा गजलहरू संग्रहित छन्, जसमध्ये एक सय वटा स्वतन्त्र र बाँकि लोक लयमा लेखिएका छन्। लोक छन्दमा आधारित गजलहरूमा गजलकारले झ्याउरे छन्दमा नौ वटा, सवाई छन्दमा पाँच वटा, बालोरी छन्दमा सोह ओटा र अन्य पाँच, छ र सात अक्षरका गजलहरू राख्नु भएको छ।

गजलहरू भित्र भावना शसक्त छ। गजलमा समावेश भएका बिषयवस्तुहरूमा आफ्ना माता पिता, आफन्तहरू र देशप्रति आफ्नो मन भित्र छचल्किएका आदरभाव र प्रेमभावहरू प्रत्यक्ष अनुभूति गर्न सकिन्छ। गजलहरूले भाव मात्र बोकेको नभई नेपाली समाजका लागि सकारात्मक सन्देश पनि प्रवाह गरेका छन्। डा. केसीले वरिष्ठ गजलकार डा. कृष्ण हरि बराल र डा. घनश्याम परिश्रमीप्रती समर्पित केही गजलहरू पनि समावेश गर्नु भएको छ। समर्पणकै क्रममा डा. केसीले स्व वरिष्ठ गीतकार, संगीतकार तथा गायक गोपाल योञ्जन र स्व महाकवि लक्ष्मी प्रसाद देबकोटालाई पनि सम्झिनु भएको छ।



डा. केसीले आफ्ना गजलहरूमा आक्षरिक कलाको राम्ररी इन्जिनियरिङ्ग गर्नु भएको छ। यस्को अर्थ आक्षरिक लयमा उहाँको कौशलता अदभुत छ। संरचनाका आधारमा हेर्ने हो भने उहाँका अधिकांस गजलहरू चार वा पाँच सेरमा समेटिएका छन्।

डा. केसीका गजलहरूमा स्वतन्त्र गजलमा हुनु पर्ने गुण काफिया र रदिफको शसक्त प्रयोग भएको पाइन्छ। भाषिक संरचनाका दृष्टिले नियाल्दा उहाँका गजलमा सरल अभिव्यक्ति पाइनुका साथै गजलहरू अर्थपूर्ण बोधगम्य र पठनीय छन्। डा. केसीका गजलमा राष्ट्रप्रेम र देशभक्तिका भावहरू राम्ररी समेटिएका छन्। प्राकृतिक प्रकोपले मानिसहरूमा पारेको असर देखि लिएर प्रेम प्रणयजन्य गुनासो, माती वात्सल्यमय, सुसेली-सुस्केरा, निम्न वर्गप्रतिको सहानुभुती पनि गजल संग्रह भित्र समेटिएका छन्।

डा. केसीका गजलमा प्रकृति प्रेम, आध्यात्मिक विश्वास, भाग्यवादी चेतना, सामाजिक सरोकारहरू, बिद्यमान राजनीति, सांस्कृतिक क्षयिकरण, सामाजिक विसंगति र ब्यङ्ग्यहरू शसक्त र सरल रूपमा प्रस्तुत गरेको पाइन्छ।

गजलमा एकातिर आफ्ना अभिभावकप्रतिको गहिरो श्रद्धा र सद्भाव प्रकट भएका छन् भने अर्कोतिर उपभोक्तावादी संस्कृति, पुजीवादी चिन्तनले पारेका असरहरूलाई बाहिर निकालिएको छ। गजलहरूमा बिद्यमान बर्गीय असमानताको चित्रण पनि राम्ररी गरिएको छ। यस्तै गजलहरूले समकालीन समाजका विभिन्न स्थितिहरूको सरल ढंगले चित्रण गरेका छन्।

डा. केसीको उत्कृष्ट लेखनशैली अझै बढदै जाओस भन्ने शुभकामना सहित मेरा तिता मिठा शब्दहरू यहीं बिट मार्ने चाहन्छु।

## लघु कथा: त्रास

बिबेक काठमाडौँ झरेको धेरै भएको थियो उच्च शिक्षा आर्जनको सिलसिलामा। गाउँ घरमा उसको बिहे भएर एउटा छोरा भैसकेको थियो। बीना सुत्केरी हुँदा नै उ काठमाडौँ आएको थियो। नेपालको सुदुर पश्चिममा घर भएको बिबेक कहिले काँही घर पुग्थ्यो बीनालाई भेट्न र छोरा सुदेशको मुख हेर्न। विश्वविद्यालयको पढाई सके पछि राम्रो जागिर पनि पाएको खबर उसको घरमा पुगेको थियो। बाउ आमा घर खेति मै ब्यस्त हुनाले छोराले राम्रै गरिरहेकोमा खुसि नै थिए। बीनालाई पनि सासु ससुरा को देखभाल र छोरा सुदेशको पढाईले आँखा चिम्लिन फुर्सत थिएन। यसै क्रममा बिबेक घर बाट धेरै समय देखि बेखबर भयो। काठमाडौँको ब्यस्त जीवन भनेर बीना लगायत बा आमा निश्चिन्त नै थिए बिबेकले राम्रै गरिरहेको छ भनेर। तर बिबेकले गाउँ घर छोडेर शहर तर्फ स्वार्थको डोरो सोझ्याएको कसैलाई अत्तो पत्तो थिएन।



श्रीधर बसन्त्यात

काठमाडौँको घरपेटी संग ढाँटेको थियो उसले बिहे भएको छैन भनेर। किनकि घरपेटीकी छोरी मेलिना उसलाई औधी मन परेको थियो र मेलिनाले पनि मन पराएकी थिइन् गाउँ घरको सोझो केटो भनेर। एसएलसी पास भए पछि देखि नै बिबेक त्यो घरमा बस्न थालेको हुँदा उनीहरूले उसको बारे त्यति धेरै सोध खोज गर्ने आबस्यकता ठानेनन्। पढाइ सकेर जागीरे भएपछि घरपेटीले मेलिनाको हात बिबेकलाई सुम्पने कुरा गरे। अब छोरीको लागि केटा हेर्ने कस्ट गर्नु परेन भनेर उनीहरूले बिबेकमा त्यति विश्वास गरेका थिए। बिबेकले चुपचाप मन्दिरमा मेलिनासंग बिहे गर्यो। बिहे त गर्यो तर उसको मनमा किञ्चित् शान्ति थिएन। कुन दिन बाउ आमा मेलिना र छोरा सुदेश समेतलाई लिएर उसलाई खोज्दै आउने हुन् भनेर उसको मन आस्थिर हुने गर्थ्यो। कोहि मान्छे घरमा आयो भने त्यो मान्छे नदेखे सम्म उसको अनुहार सुकेको साग जस्तो हुन्थ्यो। सँधै यो तस्त पाराले कति बस्ने? उसमा नयाँ बिचार पलायो। परिवारबाट टाढा हुन विदेश जाने र उतै बस्ने निर्णय गर्‍यो। बर्षे पिच्छे डीभी भर्न थालेको धेरै भाथ्यो तर केहि सिप लागेको थिएन तर अन्तिम पटक भनेर हालेको यो बर्ष परेकोमा औधी खुसि भयो। अन्ततः आबस्यक कागजात तथा प्रक्रिया पूरा गरी घर परिवारबाट टाढा भाग्ने क्रममा सपरिवार अमेरिका पुग्न सफल पनि भयो।

जसै समय बित्दै गयो बिबेकअमेरिका आएको पनि बिस बर्ष भएछ। उतै पुगे पछि जन्मेकी छोरी पनि उन्नाइस बर्षकी भईन। घर परिवारका सदस्यहरू बाउ, आमा र बीना त अमेरिका आउन सक्दैनन् भन्नेमा उ ढुक्क थियो। तर यसै बीच कता कता बाट बीना पट्टिको छोरा सुदेश उच्च अध्ययनका लागि अमेरिका आउने कुरा उसको कानमा पर्यो। त्यो दिन देखि एउटा त्रास ले भित्तै देखि सताउन थाल्यो बिस्तार समय बित्ने अनुसार बिबेकमा मन भित्र त्रासको मात्रा यति बढ्दै गयो कि उसको मन काम घर परिवारमा भन्दा त्यहि सोचमा डुब्न थाल्यो। अमेरिका आएपछि सुदेशले बाउलाई खोज्नेछ र आफ्नो बनिबनाउको घर परिवार तासको घर झैं ढल्नेछ। त्यति मात्र होइन सुदेशको अगाडी आफुले कुन मुख देखाउने? यहि त्रासले उसको मन स्थिर हुँदै भएन। उ भित्र अनौठो प्रवृत्ति देखिन सुरु भयो नयाँ मान्छे देख्यो कि डराउने। त्यसमाथि नयाँ नेपाली अनुहार त देख्यो कि तर्सने हुन् थाल्यो। त्यसपछि जो कोहि आए पनि घरको ढोका नखोल्ने निर्णय गर्‍यो। घरका सबै सदस्यलाई सुरक्षाको कारण देखाई यसै गर्न निर्देश गर्यो। मेलिना छक्क परीन «किन होला?» के कारण छ यसमा? सबैलाई जान्ने कौतुहलता नजागेको होइन ॥ बुझ्न कोशिश गरे पनि सकेनन्। अनि धेरै खोजि नीति गरेर बिबेकको मन दुखाउन पनि उपयुक्त ठानेनन्। बरु उसले भनेको मान्दै गए।

एकदिन आइतबारको दिन थियो सबै घरमा बिदा मनाई रहेका थिए। अकस्मात घरको ढोकामा कोहि आएको आवाज आयो। बिबेक माथि नै घाम तापेर पल्लिका पढ्दै थियो। कसैले ढोका ढक ढक गरि रहेको थियो। मेलिना तल भान्छामा चिया बनाउँदै थिइन्। उनले बिबेकको आदेश भुसुक्कै बिर्सेकी थिईन नहेरी ढोका कसैलाई पनि नखोल्ने। उनले ढोका खोली हालिन। बाहिर उभिएको मान्छे नेपाली नै थियो उसले म उमेश भन्दै सोध्यो «बिबेक सर हनु हुन्छ?» मेलिनाले अलि ठुलो स्वरमा बोलाईन «हजुरलाई खोज्नु उमेश आउनुभा छ ॥» बिबेकले सुदेश भन्ने सुन्यो र चिच्यायो «तेस्लाई ढोका खोल्दै नखोल मलाई लिन आएको» भन्दै के के बडबडाउन थाल्यो। मेलिना अक्क न बक्क भईन। उमेशले बिबेकलाई भेट्ने त के देख्न पनि पाएन। मेलिनाले उमेशलाई के के भनेर बिदा त गरिन बिबेक के के बडबडाउन थाल्यो धेरै बेर सम्म रोकिएन। त्यो दिन देखि बिबेकलाई पछाडी «श» आउने कुनै पनि नाम उमेश, महेश, बृजेश, सुरेश जस्ता नाम सुन्न र सुनाउनै नहुने भयो। किन यस्तो भयो मेलिनाले कैयौं प्रयाश गर्दा पनि बुझ्न सकिनन्। पछि मनोरोगको डाक्टरले यो कुनै नामको त्रास हुनुपर्छ सम्म भन्न सक्‍यो।

## लघु कथा: विवाद

दुई जना मिल्ने साथी थिए बाल्यकाल देखि नै सुदन र राजेश। संधै दुई जना धुम्र हिड्ने गर्थे। कतै जाँदा र केहि उत्सव पर्वमा पनि एकले अर्को लाइ सम्झने चलन थियो पारिवारिक रूपमा पनि। बिदाको दिन पर्यो कि मन्दिर जाने गर्दथे संग संगै। सुदन देवता प्रति अत्यन्तै आस्था राख्थ्यो भने राजेश मानबीय समबेदनाको मात्र खयाल राख्थ्यो। सुदन देवी देवताको मन्दिर घुम्थ्यो र फुल प्रसाद लिएर घर फर्कन्थ्यो। राजेश आक्कल झुक्कल मात्र मन्दिर पस्थ्यो भित्र गए पनि मन्दिर बाहिरबाट नै नमस्कार गरी फर्कन्थ्यो।

मान्छेको आवरणमा एकरूपता भए पनि प्रत्येकको सोचाइ, धारणा, काम गर्ने तौरतरीका अनि कृत्याकलाप फरक फरक हुनु अस्वाभाविक होइन। तर संगै संगैका दौतरी बीच आस्थाको बिषयमा यति फरक हुनु चाहि अनौठो थियो। संगै जाँदा सुदन मन्दिर भित्र पस्थ्यो भने राजेश मन्दिर वरिपरिका दीन दुखिको हाल खबर बुझ्न पट्टि लाग्थ्यो फेरि एकै ठाउँमा भेट गरि संगै घर आउंथे। एकै कक्षा देखि नै संगै पढेका ती मित्रहरु दुवैलाई महाकवि देवकोटाको यात्री कविताको अन्तिम हरफ मनपर्थ्यो» मलम लगाउ आर्तहरुको चहराइरहेको घाउ, मानिसहरु भै इश्वरको त्यो दिव्य मुहार हँसाउ।» सुदनले मन्दिर बाहिर फुल प्रसाद किन्थ्यो भगवानलाई चढाउन भने राजेशले बिस्कुट चाउचाउका पोका किन्थ्यो गरीब दुखीलाई दिनका लागि। फुल किन किनेको र बिस्कुट किन किनेको भनेर कहिले पनि एक अर्कामा प्रश्न र विवाद हुँदैनथ्यो। त्यो आस्थाको बिषय भएको हुँदा एक अर्कामा आस्थाको कदर थियो। बिचार र आस्थाका बिषयमा फरक फरक धारणा हुँदा मन मिल्दैन बिबाद नै गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा यी दुईको मिल्लिले झुटो साबित गरेको थियो। तर बिडम्बना के भने यति पृथक पृथक धारणा हुँदा पनि यी दुईका बीचमा यति साह्रो प्रगाढ मेलमिलाप कसरी भयो भन्ने बिषयमा चाहि चिया पसलमा निकै विवाद हुन्थ्यो।

## लघु कथा: हुरी बतास

तीर्थमान र शोभा घर जम गरेर बसेको पांच वर्ष भएको थियो। उनीहरु बीच एउटी राम्री छोरी सुमिमा पनि थिइन् चार बर्षकी। छोरी हुर्कदै गए अनुसार उनको पढाइ लेखाइको चिन्तामा यी दुई बीच सोच बिचार भैरहन्थ्यो। शोभा आँटिली थिइन् जोखीम मोलेरै भएपनि केहि गर्नु पर्छ भन्ने सोच थियो उनको। तीर्थमानमा केहि गर्न खोज्दा लगानी डुब्यो भने के गर्ने भन्ने डर थियो। जे होस् घर बैंक मा राखेर र शोभाको गर गहना बेचेर उनीहरुले कुखुरा पाल्ने निधो गरे र एक तले घरको माथि जस्ताको छाना हालेर तीन सय कुखुराका चल्ला पाल्न सुरु गरे।

एक दिन झमझ साँझ परेपछि हुरी बतास चलन शुरु गर्‍यो। शोभा र सुमिमा सुतिहाले। हुरी बतास झन् जोड जोडले चलन थाल्यो। कहिँ कतै घरको छानो त उडाउने होइन तीर्थमानको मनमा डर पस्यो। अब रोकिएला कि भन्दै एक एक छिनमा झ्यालको नजिकै गएर चियाउँदै बाहिर हेर्थ्यो तीर्थमान तर थामिने त नामै छैन। नजिकैका रुखका हाँगा पनि भाँचिएर उडाउन थाल्यो। कुखुराका चल्ला च्याँ च्याँ गर्दै कराउदै थिए। तिनीहरुको क्रन्दनसंगै तीर्थमानको मन पनि भित्र भित्रै मडारिरहेको थियो बाहिरको हावा जस्तै।

जति जति रात बित्यो उति उति उसको मन अस्थिर हुँदै गयो हावा हुरीले जस्तामा हानेर निकालेको आबाज संगै। हुरीले सबै चल्ला उडायो भने मेरो के हाल होला? उ चिन्तित हुँदै ओछ्यानमा पल्ट्यो। यसै बीच अकस्मात हुरी बतास को बीच एउटा ठुलो «ढ्वांग» आवाज आयो। तर त्यसपछि एकदम शान्ति छायो। यसो आधा उठेर वरिपरि हेर्‍यो। श्रीमती शोभा र छोरी सुमिमा मस्त निन्द्रामा थिए। त्यसपछि कतै केहि चालचुल सुनिएन। एक गिलास पानी पिएर उ पनि पल्ट्यो सुत्तका लागि। कता कता उसको घरको पारी गाउँतिर हल्ला खल्ला भए जस्तो सुनिएको थियो। रातभरी निन्द्रा पर्ने कुरै भएन मनमा कुरा खेलि रह्यो।

बिहानी पख झपक निन्द्रा पर्यो। अबेर सम्म तन्द्रामै हुँदा छिमेकीहरु, साथीहरु आफ्नो आँगनमा वरिपरि भेला भएको देख्यो र पर कतै नेपथ्यबाट एउटा बालकले बोलेको «ए.....यो घरको छाना त हुरीले उडाएछ» कानमा परे जस्तो भयो। उ झसङ्ग भएर उठ्यो उसको ओठ मुख सुकेको थियो। एकातिर घर बैंकमा धितो राखेर ऋण लिएको अर्को तिर श्रीमतीको गहना बेचेको पैसा सबै यो कुखुरा व्यवसायमा खन्याएको थियो। उसले त्यो व्यवसाय गर्न सल्लाह दिने साथीहरु, बैंकमा ऋण दिने म्यानेजर सबैलाई मन मनै गालि गर्न थाल्यो। श्रीमती र छोरी सुति रहेकै थिए। एक छिन सम्म उनीहरुको अनुहार हेरी रह्यो। अनि जुरुक उठेर कुखुरा हेर्न धरमर मन बोकेर माथि उक्ल्यो। धन्य केहि भएको रहेनछ। कुखुरा जस्ताको

तस्तै देखेर ढुक्क त भयो । तर मन शान्त भएन । ब्यबसाय भनेको हुरी बतास जस्तै रैछ भन्ने ठान्यो उसले । एकाबिहानै अनुहारमा आएको पसिना पुछ्दै कुखुरा ब्यबसायले थोरै समय पछि फाइदा दिने भएता पनि तुरुन्त बेच्ने मनसाय बनायो । उसकी श्रीमती शोभा भने बेच्ने पक्ष्यमा थिइनन् । बल्ल तल्ल शुरु गरेको ब्यबसाय किन बेच्नु? उनि नबेच्ने पक्ष्यमा दृढ थिइन् । उनी भित्र केहि गर्ने दरो आँट थियो तर त्यो आँटलाई तीर्थमान भित्र पसेको हुरी बतासको त्रासले हल्लाई दियो । त्यस दिनदेखि उसको घरमा लोभे स्वास्नीको बीच पनि ब्यबसाय गर्ने कुरालाई लिएर मनमुटाबको हुरी बतास शुरु भयो ।

## गजल



मोहन आचार्य

कसरी रोक्छौ आइपर्ने हानिबाट  
मुर्दा ब्युझेर आयो भने खरानिबाट

पौडीन नजान्ने बाहानामा बेरोजगार बसियो  
निकाल्नेले हिरा निकालिरहेछन पानीबाट ।

यो रातजस्तै अनिदो छुँ म पनि  
तिम्ना यादहरु ब्युझाई रहन्छन सिरानीबाट ।

तेरा सर्टिफिकेटले ऋण मात्तै थुपार्यो सरकार  
गुजारा चलिरहेछ बरु राहदानीबाट ।

# पटलक साहित्य कार्यक्रम मेथभेन

नेपाली साहित्य समाज न्युजिल्यान्ड अन्तर्गत नेपाली साहित्य समाज साउथ आइल्यान्ड न्युजिल्यान्डको आयोजनामा न्युजिल्यान्ड मेथभेनको अल्फोर्ड फरेस्ट हलमा २२ जनवरी २०२२, शनिबारका दिन पटलक तथा साहित्यिक रचना वाचन कार्यक्रम सम्पन्न भयो। नेपाली साहित्य समाज साउथ आइल्यान्ड न्युजिल्यान्डका अध्यक्ष नमिता दवाडी ज्यूको अध्यक्षता, नेपाली साहित्य समाज न्युजिल्यान्डका अध्यक्ष डा. वीरेन्द्र केसी ज्यूको प्रमुख आतिथ्य र मिड क्यान्टवरी नेपाली सोसाइटीका अध्यक्ष शान्ता ग्यबा लामा ज्यूको विशेष आतिथ्यमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रम नेपाली साहित्य समाजका सचिव गोपाल प्रसाद कंडेल ज्यूले संयोजन तथा संचालन गर्नु भएको थियो। मिड क्यान्टवरी नेपाली समाजका अध्यक्ष शान्ता ग्यबा लामाले दिप प्रज्वलन गरेर कार्यक्रमको उदघाटन गर्नु भएको थियो। सभाका अध्यक्ष नमिता दवाडीले कार्यक्रममा उपस्थित सबैलाई स्वागत गर्दै समुदायले धेरै सहयोग गरेकोले कार्यक्रम गर्न निकै सजिलो भएको र भविष्यमा पनि यस्ता कार्यक्रम आयोजना गर्न हौसला मिलेको कुरा बताउनु भएको थियो। यस्तै कार्यक्रममा नेपाली साहित्य समाजका अध्यक्ष डा. वीरेन्द्र केसीले संस्थाका गतिबिधि, कार्यक्रम र अबधारणा बारे प्रकाश पार्नु भएको थियो। समुदायका तर्फबाट मिड क्यान्टवरी नेपाली समाजका अध्यक्ष शान्ता लामाले समुदायमा नेपाली भाषा र संस्कृतिलाई बचाई राख्न यस्ता खाले कार्यक्रम निरन्तर गर्नुपर्ने र आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रम भए सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गर्नुभएको थियो। यस्तै शुभकामना दिँदै इन्द्र निरौलाले सम्पूर्ण नेपाली अभिभावकहरूले आफ्ना नानी बाबुहरूसँग आफ्नो मातृ भाषामा कुरा गर्नुपर्ने सुझाव दिनुभएको थियो।



गोपाल प्रसाद कंडेल  
सचिव, नेपाली साहित्य समाज

शुभकामना र रचना वाचन गरि दुई भागमा संचालन भएको उक्त कार्यक्रमको रचना वाचनको भाग जनक बास्ताकोटीले संचालन गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा मुलतः क्राइस्टचर्च र मेथभेनमा बसोबास गर्ने झण्डै ४० जना जति साहित्यानुरागी महानुभावहरूको उपस्थिति रहेको थियो। उक्त कार्यक्रममा झण्डै एक दर्जन रचना वाचन गरिएका थिए। कार्यक्रममा रचना वाचन गर्नेहरूमा क्रमशः डा. वीरेन्द्र केसी, नमिता दवाडी, गोपाल प्रसाद कंडेल, धर्म पौडेल, बिनिता थापा, प्रविन कट्टेल, उज्वल पौडेल, बालकृष्ण अर्याल र डा. सरिता केसी हुनुहुन्थ्यो।

कार्यक्रम संचालन गर्न सहयोग गर्ने संघ संस्था तथा कार्यक्रममा सहभागीता जनाउने महानुभावहरूप्रति नेपाली साहित्य समाज न्युजिल्यान्ड हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछ। विगतमा जस्तै आगामी दिनहरूमा पनि नेपाली भाषा, साहित्य र वांमयमा अभिरुचि हुने सम्पूर्ण महानुभावहरूसँग सहकार्य गरेर अगाडि बढ्ने अवसर अवश्य मिल्नेछ भन्ने आशा लिएका छौं। सम्पूर्ण न्युजिल्यान्ड वासी नेपालीहरूमा साहित्य समाज न्युजिल्यान्ड नयाँ बर्ष २०७९ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछ।



# मेरो चार धाम यात्राको संस्मरण

हामी हिन्दुहरू त्यसमा पनि नेपाली परिवारमा जन्मे पछि मृत्यू भन्दा पहिले एक पल्ट चार धाम यात्रा गर्नु पर्ने धारणा ममा सानो छँदादेखि नै थियो, कारण मेरो पुज्यनिय बा, आमाले म ११ वर्षको हुँदा, मेरो दुई साना भाई र एक बहिनीको रेखदेख गर्ने अभिभारा मलाई समेत सुम्पेर भारतमा भएका तीन धामको यात्रा गर्न जानु भएको थियो।



यशोदा मल्ल

यो २०१२ फरवरीको कुरा हो, त्यस बेला म न्युजिल्यान्ड आईसकेको थिएँ, बिराटनगरबाट माया माईजु, सानिमाहरु र बेलायतमा बसेकी बहिनी र ज्वाँई साहेब पनि तीन धाम जाने कार्यक्रम थाहा पाएर मैले पनि उहाँहरु सँगै भारतमा भएका तीन धाम (जगन्नाथ, रामेश्वरम् र द्वारिका) यात्रामा जाने निर्णय गरें। त्यति बेला म Early Childhood Teacher थिएँ। सो कामबाट तीन धाम जानका लागि बेतलवी बिदा नमिल्दा मैले राजिनामा गरेर भए पनि जाने निर्णय गरें किनकी तीन धाम यात्रा जिवनमा गर्नु पर्ने एक अवसर थियो।

म क्राईसचर्चबाट फरवरी १ तारिख काठमाण्डौ हुन्दै बिराटनगर पुगेँ र त्यसै बेला हामी सबै जना त्यहा भेला भयौँ। हाम्रो ग्रुपमा १० जना थियौँ। सर्वप्रथम बिराटनगर नगिचैको जोगबनी रेलवे स्टेसनबाट कलकत्ता पुग्यौँ। त्यहाँ भएको प्रसिध्द काली मन्दिरको दर्शन गर्‍यो। त्यसपछि त्यहाँबाट उडिसाको भुवनेश्वर नगिचै भएको पुरीमा जगन्नाथ भगवानको दर्शन गर्न पुग्यौँ। त्यहाँ नेपाली यात्रीहरुको सुविधाको लागि रहनु भएको पंढासँग भेटघाट गरियो र वहाँले एक जना गाईड खटाई जगन्नाथ मन्दिरको वरिपरि भएका विभिन्न देवी देवताको दर्शन गराउँदै जगन्नाथको पनि दर्शन गरौँ। पुगेको दिन सूर्य मन्दिरको दर्शन गर्न गयौँ। अन्तमा, नेपाली पंढाले तैयार पारेर राख्नु भएको फुल, महा प्रसाद (सुकाएको भात) आदि सामाग्री राखेर झोला झोला पारेर हामीलाई दिनुभयो। मन्दिर जानु भन्दा पहिले समुन्द्रमा स्नान गर्नु परेको थियो।

त्यहाँबाट फेरि ट्रेन लिएर मद्रास पुग्यौँ २ दिन २ रात पछि। मद्रास नजिकै भएको रामेश्वरम मन्दिरको दर्शन गर्न त्यहाँ पुगियो। त्यहाँ पनि नेपाली यात्रीका लागि रहनु भएका पंढा फेला पारेर वहाँको रेखदेखमा समुन्द्र स्नान र त्यहाँ भएका २२ कुण्डहरुको जलले स्नान आदि गरेर अन्तमा रामेश्वरम ज्योतिर्लिंगको दर्शन र गाईको दुधले भगवानको अभिषेक गरियो। रामेश्वरम भगवानको भव्य मन्दिर देखेर मनमा आनन्दको अनुभव भयो।

त्यस पछि फेरि अर्को ट्रेन समातेर हामी भारतको पुच्छरमा रहेको कन्या कुमारी गयौँ, त्यहाँ कन्या कुमारीको दर्शन सकिए पछि, स्वामी विवेकानन्दको स्मारकको पनि डुंगा चढेर दर्शन गरियो। त्यहाँबाट हामी नागपुरमा रहेको सिरडी पुग्यौँ। सिरडी मन्दिर नजिकै बनाईएको धर्मशालामा बस्न पाईयो। सिरडी बाबाको मन्दिरको दर्शन गरियो। त्यहाँबाट नजिकै भएको भारतको सबै भन्दा ठुलो शनी मन्दिर पनि पुग्यौँ।

त्यस पछि हामी गुजरातमा भएको सोमनाथ ज्योतिर्लिंगको दर्शन गर्नु पुग्यौँ। त्यहाँ भगवानको पूजा र आरती सबै दर्शन गरियो। त्यहाँ नजिकै भगवान श्री कृष्णलाई एक सिकारीको बाण पैतालामा लागेर मृत्यू भएको बेला श्री कृष्ण भगवान बस्नु भएको रुखको बडो हिफाजत साथ राखेको मन्दिर थियो, सोको पनि दर्शन गरियो। त्यहाँ पछि हामी बस चढेर द्वारिका पुग्यौँ। त्यहाँ भगवान द्वारिकाको र वरिपरि भएका भगवानहरुको दर्शन गरियो।

अब हाम्रो फर्किने क्रममा ट्रेन समातेर मथुरा पुग्यौँ। मथुराको एक होटेलमा बसेर मथुरा, वृन्दावन र गोकुलमा भएका भगवान श्री कृष्णको विभिन्न लिलाहरुलाई संरक्षण गरेर राखिएको थियो। ति मन्दिरहरुको दर्शन, दान आदि गरियो।

हामी अन्तमा, तिर्थयात्राको समाप्तिका लागि वनारस आयौँ। आफू पहिले २ वर्ष त्यहाँ बसेर पढेकोले पुराना यादहरु ताजा भए। वनारसमा विशेष गंगा स्नान, गंगा आरती, भगवान शिवको अर्को ज्योतिर्लिंगको रूपमा रहेका प्रसिध्द विश्वनाथ मन्दिरको दर्शनका साथै संकट मोचन, राम मानस मन्दिर र विश्व विद्यालयमा बनाईएको विश्वनाथ बाबाको दर्शन गरियो। त्यहाँ आएर हामीहरुले आफू र आफ्नो परिवारका लागि किनमेल पनि

गर्न पाईयो। हामीले भगवान बुद्धको प्रथम दिक्षाका साथै निर्वाण भएको ठाउँ सारनाथको पनि दर्शन गरियो।

अन्तमा, विन्दवासिनी भगवतीको दर्शन गर्दै विराटनगर नजिकैको जोगवनी आई पुगियो। यो यात्रा २०१२ साल फरवरी २ देखि २९ तारिख सम्ममा पूरा गरिएको थियो।

त्यसको ५ वर्ष पछि २०१७ सालको मे ४ तारिख देखि २४ तारिख सम्मको उत्तराखण्डको चारधाम यात्राको लागि बहिनीले बेलायतमा भएको एक कम्पनीसँग सम्पर्क गरी मेरो भाई, बुहारी, बहिनी, ज्वाइँ साहेव र म समेत दिल्लीमा जम्मा भएर जाने प्रोग्राम बन्यो। सर्वप्रथम हामी दिल्लीबाट बसमा बसेर हरिद्वार पुग्यौं। त्यहाँ गंगा स्नान र आरती गरियो।

त्यसको भोलिपल्ट माता चण्डीको दर्शन गरेर फर्किन्दा ज्वाइँ साहेवलाई मोटरसाईकलले टक्कर दिएर लडाईँ दिँदा बहिनी र ज्वाइँ साहेव त्यही अस्पतालमा भर्ना हुनु परेकोले अगाडिको यात्रामा भाग लिन पाउनु भएन। तर म र भाई, बुहारी पहिले ऋषिकेश हुँदै सर्वप्रथम यमुनाजीको स्नान र दर्शन गर्न पाईयो। त्यसपछि गंगा माताको उद्गम स्थलको दर्शन, स्नान आदि सकियो।

त्यस पछि हेलिकप्टरबाट बाबा केदारनाथको दर्शन गरियो। जाडो बहुते थियो तर पहाड र हिउँ परेको डाँडाहरु देख्दा नेपालको कुनै पहाडी क्षेत्रमा पुगेको अनुभव भयो। केही वर्ष पहिले अविरल वर्षाले गर्दा बाढी आएर धेरै धन जनको क्षती भए पछि विस्तारै सबै थोक पुनः निर्माण भईरहेको देखियो। त्यहाँ एक रात बास बसेर भोलिपल्ट फेरि हेलिकप्टरबाट नै फर्कियो। पहाडी खोंचबाट हेलिकप्टर उडाएर ल्याउँदा अलिक डर त लाग्यो तर सिर्फ १२ मिनेटको यात्रा थियो।

त्यसपछि अन्तमा बाबा बद्री विशालको दर्शन गर्न आयौं। हामी त्यहाँ भएको ठुलो होटेल मध्ये एकमा बस्ने मौका पाएका थियौं। त्यहाँ पुगेको साँझ एक पंढाले आएर बद्री विशालको महिमा सुनौनु भयो र भन्नुभयो यो पृथ्वीको बिष्णुले बास गर्नुभएको स्वर्गलोक हो। यहाँ जस्ले पनि खुट्टा टेक्यो उसले सम्पूर्ण पितृहरुको उध्दार हुनेछ। भोलिपल्ट स्नान गरेर कपाल कुण्डमा कपाल दान गरेर आफ्नो पितृहरुको नाममा पिण्ड दान गरियो। साथै आफ्नो पनि पिण्डदान गर्न मिल्ने पण्डितले भने पछि एउटा नरिवललाई हातमा राखेर दान पनि गरियो, जसबाट आफ्नो आत्माको लागि शान्ति मिलोस् भन्ने कामना गर्दै दान आदि गरियो।

त्यसपछि साँझमा भगवान बद्री विशालको आरतीमा सामेल भयौं र नेपालबाट लगेको सवालालाख बत्ति मंदाकिनी गंगाको तिरमा बालेर सो पनि सम्पन्न गरियो। हामी पुज्यनिय आमाको ठुलो ईच्छा थियो सवालालाख बत्ति बाल्ने बाबा बद्रीनाथ जाँदा, उहाँको त्यो अधुरो ईच्छालाई पूर्ति गर्न पाएकोमा सन्तोष पनि लाग्यो।

त्यहाँबाट सोही कम्पनीको गाडीमा ऋषिकेश हुँदै हरिद्वार आईपुग्यौं। त्यहाँ अर्को भगवती मनसामाताको मन्दिरको दर्शन गरेर दिल्ली आयौं। दिल्लीमा मेरो ज्वाइँ साहेबको उपचार भईरहेको अस्पतालमा गएर भेट्न गयौं। सबै ठाउँबाट ल्याएको फुलप्रसाद दियौं। त्यसको भोलिपल्ट मलाई हेर्न साह्रै इच्छा लागेको ताजमहल हेर्न गयौं। तत्पश्चात भोलिपल्ट हामी दिल्लीबाट काठमाण्डौ आईपुग्यौं। आफूकै दिन पशुपतिमा विभिन्न स्थलबाट ल्याएको गंगजल चढाउन गयौं।

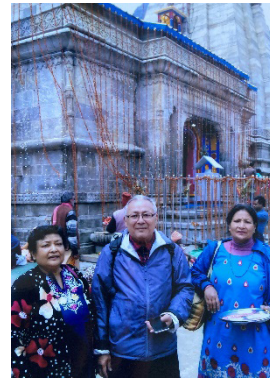
काठमाण्डौ फर्केको एक हप्ता पछि सबै नातेदारहरुलाई बोलाई तिर्थे भोज गरेर फुल प्रसाद वितरण गरियो।

अन्तमा, म के भन्न चाहन्छु भने जसलाई चार धाम गर्ने ईच्छा छ बेलामा नै गर्नु बेस होला। जति उमेर ढल्यो उति गार्हो हुन्छ। यसरी मैले के पाएँ भने धर्मको नाममा पूरा भारतवर्षको पूर्वमा जगन्नाथ (उडिसा), पश्चिममा व्दारिका (गुजरात), दक्षिणमा रामेश्वरम (मद्रास) र उत्तरमा केदार, बद्रीनाथ (उत्तराखण्ड) को दर्शन गर्दा सम्पूर्ण भारत भ्रमण र विभिन्न प्रकारको यात्राको अनुभव जम्मा हुने रहेछ।

म हरहमेसा ईश्वरसँग प्रार्थना गर्दछु कि हामी सबैको कल्याण गरुन्। मनुष्यको जिवनमा आध्यात्मिकताको ठुलो एवं सकारात्मक महत्व छ। आध्यात्म एक यस्तो मार्ग हो जो व्यक्तिलाई शारिरीक, मानसिक एवं सामाजिक रूपमा सुदृढ बनाउन प्रेरणा दिन सक्दछ।

॥ जय चारधाम यात्रा ॥

## यात्राका केहि यादहरु



Kaikoura: Ohau Point Seal Colony

# हाम्रो संस्कृति, हाम्रो पहिचान, हाम्रो गौरव

- सुक घले र मिलन गुरुङ

## तमु पर्व ल्होछार

म नेपाली र हामी नेपाली, नेपाल थुप्रै किसिमका जात, जातिय र भाष-भाषीहरू मिलेर बनेको एउटा सुन्दर फुलबारी रुपी देश हो। जहाँ सबैको आ-आफ्नै परम्परा अनुसारको खानाका परिकारहरू, भेष-भुषाहरू र मौलिक संस्कृतिहरूले सजिएको पाइन्छ र त्यस मध्य पर्ने एउटा जातिय हो तमु, जसले पौष पन्धलाई ल्हो फेरीने पर्व (नय ल्होको आवागमन) ल्होछार मानिन्छ र उक्त दिनमा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरी भव्यताका साथ तमु ल्होसार मनाउने गरिन्छ। यो नेपाल अधिराज्य भित्र मात्र नभएर, सिक्किम, दार्जिलिंग लगायत संसार भरि छरियर बसु हुने सबै तमुहरूले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरी भव्यताका साथ मनाउने गरिन्छ।



तमुहरूको ल्होछारको अर्थ के होला भन्ने र किन ल्होछारलाई त्यति ठुलो पर्व र महत्वका साथ मनाउने गरिन्छ भन्ने जिज्ञासा अवश्य पनि सबैको मनमा होला। ल्होछारको अर्थ नयाँ ल्होको आवागमन हो। ल्हो-भनेको वर्ग र छार-भनेको नयाँ हो।

तमुहरूको १२ वर्गको चक्र हुन्छन। बर्गहरूको नाम विभिन्न जनावरहरूको नामबाट नामकरण गरिएको छ। यी वर्ग आफुलाई फाप्ने नफाप्ने र त्यस बर्गको शुभ समय र अन्य विशेषता सबै लामा शास्त्र र गुरुङ पच्यु शास्त्र अनुसार थाहा पाउन सकिन्छ।

हरेक १४ पौषको राति १२ बजे पुरानो ल्हो वर्गलाई बिदाई गरिन्छ, अनि नयाँ ल्हो वर्गलाई स्वागत गरिने परम्परा रहँदै आएको छ। सोहि आउने वर्षमा जो जसको ल्हो (वर्ग) चलेको हुन्छ उहाँहरूको अलि नराम्रो ग्रह दसा चलेको हुन्छ भनि मानिन्छ र उक्त व्यक्तिहरूलाई पुरानो चलनमा काँचो धागोबाट बनाइएको धागो, जसलाई बेसार पानीमा रंगाउने गरिन्छ (सो धागोलाई रिपु खेमिबा भनिन्छ), उक्त रिपु ९ ग्रह शान्तिको लागि ९ ओटा गाँठो पारि बनाईएको हुन्छ। रिपु लगाउने सो कार्यलाई श्याई श्याई गर्ने भनिन्छ। आजकल रिपु नभए खादाको पनि प्रयोग गरिन्छ।

उक्त बर्ष जो जसको ल्हो चलेको छ भने उहाँहरूको कुनै पनि शुभ कार्य हुन सक्दैन र मिल्दैन भनि भनिन्छ ।

तमुहरूले त्यही ल्हो वर्गद्वारा एक अर्काको उमेर पनि पत्ता लगाइन्छन् । हरेक राम्रो कार्यमा जस्तै शुभ बिबाह, छ्यौरे पहिलो पटक मामौली द्वारा आफ्नो छोराको कपाल कटाई, पहिलो छोराको पुटपूटे अथवा छोरीलाई गुनियो-चोलो दिनलाई होस् वा नराम्रो कार्यमा जस्तै मृत्यु पश्चात गरिने अर्गुम, ४९ औं दिनको पूजा होस्, यही ल्होबाट कार्य गर्न मिल्ने अथवा नमिले र कुन दिन, महिना र बर्षमा आफुले सोचेको कार्य गर्न मिल्छ भनि निधो लामा गुरु, पैगी गुरु, र जैसीहरूबाट गरिने गर्दछ । सोहि अनुसार हामी आफ्नो कार्य गर्ने गछौं ।

यसको सुरुवात २०१३ ताका पहिले हामीले ल्होछारको दिनमा जब एक दुई घरको परिवारहरू बीच पारिवारिक सद्भाव बढाउने उद्देश्य साथ सुरु गरिएको थियो भने तमुहरूको संख्या बढ्दै जाने क्रमलाई ध्यानमा राखेर २०१६ को ल्होछारमा Putlock गर्ने निर्णय गरिएको थियो । २०१६ को ल्होछारमा निक्कै उत्साहजनक धेरै तमुहरूको उपस्थिती पाईयो र सोहि दिन भएको भेटघाटको कार्यक्रम मार्फत तमु धी क्राइसचर्चको जन्म भएको थियो । उक्त दिन सबैको ईच्छा अनुरूप आउँदो ल्होछार धेरै तमुहरू मिलेर ब्यवस्थित तरिकाले मनाउने निर्णय गरियो ।



Tamu Dhi Christchurch New Zealand - 2016

विविध कारणवश २०१७ र २०१८ मा तमु ल्होसार मनाउन सकिएन तर २०१९ र २०२० मा भने रमाईलो सित सो पर्व मनाईयो ।

न्युजिल्यान्डको विभिन्न सहरहरूमा बसोबास गर्नु हुने सम्पूर्ण तमुहरूलाई एकै थलोमा जोडिन अहम भूमिका निर्वाह गर्नु हुने व्यक्ति हो भुपाल गुरुङ ज्यु, जसले सबै तमुहरूलाई एक बनाउने कोसिस गर्दै २०२० मा Bay of Plenty North Region मा पहिलो पटक ऐतिहासिक तमु ल्होछारको कार्यक्रम भब्यताका साथ सम्पन्न गरियो । उक्त कार्यक्रममा Auckland र Hamilton बाट पनि तमुहरू तथा गैर तमुहरू, विभिन्न संघ संस्थाहरूका विशेष ब्यक्तित्वहरूको पनि उपस्थितिमा रहेको थियो ।



हाम्रो प्रमुख उद्देश्य भनेको आउने सन्ततीहरूलाई आफ्नो भाषा, परम्परा र मौलिकता बारे परिचित गराई राख्नु नै हो भने यस देशका विभिन्न शहरहरूमा सद्भावको सन्देश सबै नेपाली संघ संस्थाहरूमा छर्नु पनि हो।  
धन्यवाद

# २०२१ ल्होछारमा मैले गरेको अनुभव र रमाइलो क्षण

न्युजिल्यान्डको क्राइसचर्च शहरमा तमु (गुरुङ) समुदायको महान पर्व तमु ल्होसार २०२१ (बि.स. २०७८) भव्यताका साथ सु-सम्पन्न भएको छ। तमु धि न्युजिल्यान्ड क्यान्टरबरीद्वारा आयोजित यस कार्यक्रममा तमु समाजको आफ्नै मौलिक संस्कृति अनुसारको भेष - भूषा, तथा खानाका परिकारहरूका साथै तमुहरू कै संस्कृति झल्काउने नृत्य, गायन, तमुहरू कै भाषा, परम्परा र संस्कृतिहरू सँग संबन्धित हाजिरी - जवाफका साथै केही रमाईला गतिविधिहरू समावेश गरिएका थियो। कार्यक्रममा क्यान्टरबरी सँगै दक्षिणी टापुका विभिन्न सहरहरूबाट आएका झण्डै १२० तमु लागायत गैर तमु बुबा - आमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा नानीहरूका बाक्लो उपस्थिति थियो।



मिलन गुरुङ  
तमु धि न्यु जिल्यान्ड क्यान्टरबरी

कार्यक्रमको औपचारिक उद्घाटन तमु धि न्युजिल्यान्डको क्यान्टरबरीका अध्यक्ष श्री सुक घलेज्युबाट भएको थियो। यस पटकको हाम्रो महान पर्व तमु ल्होसार कार्यक्रम “ल्हवो ल्हो” (गाई वर्ग) वर्षको विदाई तथा ‘त्वो ल्हो’ (बाघ वर्ग) वर्षको स्वागत गरी भव्य र सभ्यका साथ मनाईएको थियो।

यस कार्यक्रमले न्युजिल्यान्डबासी तमुहरूमा एकता र आपसी मेलमिलाप सुधृत गर्नमा मदत गरेको मैले महसुस गरेको छु, र यस तमु धि संस्थामा म आफु पनि आबद्ध हुन पाउँदा एकदम खुसि लागेको छ, त्यसको लागि सम्पूर्ण तमुहरूलाई धन्यवाद। आगामी दिनहरूमा यो संस्थाले अरु पनि संस्थाहरूसँग हातेमालो गरेर सबै नेपाली समुदायहरूको मौलिक संस्कृतिहरूलाई अझै उच्च तहमा पुर्याउन सहयोग पुर्याओस् भनि शुभकामना दिन चाहन्छु।

नव वर्ष २०७९ को पावन अवसरमा सम्पूर्ण समुदायलाई सुख, शान्ति तथा दिर्घायुको लागि हार्दिक शुभकामना दिन चाहन्छु।



# नेपाली संस्कृतिमा संस्कार



परापूर्वकालदेखि नै हिमाल, पहाड र तराई भएको प्रकृतिले हराभरा मनोरम नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक एवम् भौगोलिक विविधतायुक्त रहेको छ । पूर्व-पश्चिम लामो र उत्तर दक्षिण छोटो चौडाइ रहेको ५६,८२१ वर्ग माइल क्षेत्रफलसहित को हाम्रो देश पूर्व, पश्चिम र दक्षिण भारतबाट र उत्तर चीन स्वशासित क्षेत्र तिब्बतबाट भूपरिवेष्टित छ । वि.सं. २०६८ को जनगणना अनुसार यस सुन्दर देशमा १२५ जाति, १२३ भाषा छन् । र २,६४,९४,५०४ जनसंख्या बसोबास गर्दछन् । साथै नेपालमा विभिन्न धर्म मान्नेहरूको स्थिति अनुसार हिन्दू ८१.३% , बौद्ध ९%, ईस्लाम ४.४%, किरात ३%, ईसाइ १.४%, प्रकृति ०.५%, वोन ०.०५%, जैन ०.०१%, बहाई ०.००५%, सिख ०.००२% र अन्य ०.२% रहेका छन् । यहाँ बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक एवम् भौगोलिक विविधता भएकाले नै विविध संस्कृति र संस्कारहरू पनि विद्यमान छन् ।

प्राचीनकालको इतिहास केलाउँदा यस सुन्दर देशमा गोपालवंशी र महिषपालवंशी शासकहरूपछि किरातका साथै लिच्छवि, ठकुरी, मल्ल र अन्त्यमा शाहवंशले शासन गरे । नेपालमा २४० वर्षसम्म शाहवंशीय शासनको निरन्तरता रह्यो । वि.सं. २०६५ देखि नेपाल गणतन्त्रात्मक, धर्मनिरपेक्ष राज्य भयो ।

यसरी शताब्दीदेखि हाम्रो देशमा विभिन्न जात जातिका शासकहरूले शासन गरेका हुँदा त्यसको असर देशबासीका संस्कृति र संस्कारमा पर्नु स्वाभाविकै हो । पछिल्लो समय शाहवंशको शासनकालमा विश्वमानचित्रका कैयौं देशहरू बिलाउने, साँघुरिने र फैलिने धेरै घटनाहरू घटे । वि.सं. १८७१-७२ को युद्धपछि वि.सं. १८७२ मा ब्रिटिश भारत र नेपालले गरेका सुगौली सन्धि अनुरूप नेपालले पूर्व-पश्चिम र दक्षिण गरी ४० हजार वर्गमाइलको विशाल भूभाग ब्रिटिश भारतलाई सुम्पनु परेको तथ्य हामी नेपालीले कहिले विसर्न सक्दैनौं ।

परम्परादेखि चल्दै आईरहेका संस्कृति र संस्कारमा समय, काल, परिस्थितिले पनि असर गर्दछ । त्यस माथि पनि चल्दै आईरहेको संस्कृति र संस्कार माथि शासक वर्गको सकारात्मक दृष्टि नपरेमा ती संस्कार र संस्कृतिहरू बिस्तारै लोपोन्मुख हुन बेर लाग्दैनन् । त्यसैले नेपालमा विभिन्न जातजातिमा प्रचलनमा रहेका परम्परागत संस्कृति र संस्कारहरू नजानिंदो तरिकाले असर परिरहेको निर्विवाद छ ।

नेपाली बृहत् शब्दकोशका अनुसार संस्कृति भनेको कुनै वस्तुलाई परिमार्जन गरेर वा संस्कृत रूप दिएर चम्किलो, उज्यालो र निखुर बनाउने काम भन्ने बुझिन्छ । कुनै राष्ट्र वा जातिको सामाजिक जीवन, राजनीति, अर्थव्यवस्था आदिमा प्रतिविम्बित हुने र तिनका कलाकौशल, बौद्धिक विकास आदिमा प्रकट हुने सम्पूर्ण क्रियाकलापको परिष्कृत रूपलाई पनि संस्कृति भन्न सकिन्छ । धेरै समयदेखि देशकाल सापेक्ष भई आन्तरिक, वैचारिक तथा परम्परागत धारणाका रूपमा विकसित हुँदै आएको र आचार विचार, रहनसहन आदिका माध्यमले कुनै राष्ट्र, समाज जाति आदिको स्वरूप खुट्टिने यावत मान्यता, भावना, चिन्तन मनन, भौतिक अभिव्यक्ति समेतको समूह वा साधनलाई संस्कृति भनेर परिभाषित गरिएको छ । (शब्दकोश, २०५८: १२०९)

संस्कारलाई विभिन्न कोणबाट परिभाषित गरिएको छ । जस्तै: सुधार एवम् परिष्कार गर्नुलाई संस्कारित गर्नु भनिन्छ । परन्तु यसले मनोवृत्ति या स्वभावको परिशोधनलाई पनि जनाउँछ । परम्परागत चलनलाई पनि बुद्धमार्गीहरू तीन संस्कार अर्थात कायिक, वाचिक र मानसिक संस्कार भन्ने गर्दछन् । कुनै पनि विषयवस्तु, व्यक्ति वा घटनालाई शुद्ध एवम् परिष्कृत गरी प्रस्तुत गर्ने काम संस्कार हो । यसमा आफ्नै विधि तथा पद्धतिहरू हुन्छन् । संस्कार शब्दको प्रयोग धेरै पुरानो होइन भन्न सकिन्छ । किनभने यस शब्दको प्रयोग वेदमा हामीले बुझेको अर्थमा भएको पाइँदैन । उपनिषदकालपछि मात्रै आधुनिक अर्थमा संस्कार शब्द प्रयोग भएको पाइन्छ । यद्यपि संस्कारलाई मानव जीवनसँग जोडेर जन्मदेखि मृत्युसम्म का विविध शुद्धिकर्मको श्रृङ्खला मान्ने सोच हामीसँग छ । खासगरी गर्भाधान, प्रसवन, सीमन्तोन्नयन, जातकर्म, नामाकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन, चूडाकर्म, कर्णवेध, विद्यारम्भ, उपनयन, वेदारम्भ, केशान्त, समावर्तन, विवाह, अन्त्येष्टि जस्ता सोह्र संस्कारको उल्लेख एवम् प्रयोगलाई सनातन हिन्दू धर्मका अनुयायी वैदिक ब्राह्मणहरूले संस्कार भनी ग्रहण गरेको पाइन्छ (प्रभात, २०७४: ४६०-४६१) ।

हिन्दू मान्यता अनुरूप आर्यावर्तमा रहेको हाम्रो देशमा आर्यद्विज जातिको बोलबालाको कारण अन्य धर्म एवम् जातिका संस्कृति र संस्कार माथि आर्य संस्कृति र संस्कारको छायाँ पर्नु स्वाभाविकै हो । त्यसैले यो सानो लेखमा हाम्रो देशमा ऐतिहासिक कालदेखि परम्परागत रूपमा चलि आईरहेको आर्य संस्कार अर्थात षोडश संस्कारको सङ्क्षिप्त विवेचना गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

षोडश संस्कार:

१. गर्भाधान संस्कार – आफ्नी ऋतुमती स्त्रीसँग समागम गर्ने क्रिया गर्भाधान हो । रजस्वला भएको तीन दिनसम्म अस्पृश्य हुने र चार दिनदेखि सोह्र दिन सम्मका जोडा रात्रीमा समागम भए सन्तान हुने विश्वास गरिन्छ । चार रातलाई छाडेर मात्र गर्भाधान गर्ने पनि राय छ । सोही रात्रीमा गर्भाधान भएमा सन्तान ज्यादै श्रेष्ठ, विद्वान तथा सत्यवादी हुन्छ भनेको पाइन्छ । गृहस्थीको धर्म र पितृऋणलाई विचार गरेर आर्यहरूले गर्भाधानलाई धार्मिक संस्कारको रूपमा स्वीकार गरेका हुन् ।

उहिले उहिले युद्धमा बढी छोराहरूको आवश्यकता पर्ने भएका हुनाले छोरा प्राप्तिको कामना साथ माथि उल्लेख भएका समयमा गर्भाधान भए छोरा जन्मने विश्वास गरिन्थ्यो ।

ज्यादा सम्भोग र दुराचारी पुरुषहरूको नियन्त्रणको निम्ति गर्भाधानका विधिविधान बनाइएका भए पनि पछि बहु विवाह जस्ता प्रथा प्रचलनमा आए । यद्यपि गर्भाधानका विधान हाल हाम्रो नेपाली समाजले त्यागी सकेको छ । सानो सुखी परिवारको निम्ति परिवार नियोजन पद्धति अपनाई रहेका छन् ।

२. पुंसवन संस्कार – गर्भ रहेको तीन महिना भएपछि घर परिवार सबैलाई खुशीयालीको रूपमा जानकारी दिने संस्कार हो । स्त्रीहरूको अनुभव अनुसार तीन महिनाको गर्भमा केही चलेको अनुभूति हुन्छ । पुंसवन संस्कारका सम्बन्धमा याज्ञवल्क्य, बृहस्पति, जानुकारण्यका विभिन्न मत भए पनि गर्भ चल्ने भएपछि यो संस्कार गर्नु पर्नेमा एकमत छन् । “गर्भाधानदेखि लिएर मृत्युपर्यन्त गरिने द्विजातिका षोडश संस्कार मध्ये गर्भधारण भएको तेस्रो महिनामा गरिने एक संस्कार, गर्भवती स्त्रीले छोरो पावस भनी गरिने संस्कार, षोडश संस्कारमध्ये द्वितीय संस्कार हो” (शब्दकोष, २०५८: ७८३) ।

यो संस्कार पटकै पिच्छेको गर्भमा गरिनु पर्दछ वा पहिलो पछिका गर्भमा गरिनु पर्दैन भन्ने विषयमा मतमतान्तर छन् ।

परम्परागत रूपमा नेवा: समुदायमा गर्भ रहेदेखि बच्चा जन्मदासम्म अजी (पारम्परिक प्रसुति विज्ञ) का निर्देशनमा गर्भवती स्त्रीको स्याहार सुसार कार्य गरिन्थ्यो तर हाल आएर यो कार्य डाक्टर, मिडवाइल/नर्सहरूको रेखदेखमा हुने गर्दछ ।

३. सीमन्तोन्नयन संस्कार – धार्मिक दृष्टिकोणबाट गरिने यो संस्कार सम्बन्धमा पनि चार महिनामा, छ महिनामा वा आठौं महिनामा गरिनु पर्दछ भनी फरक मतहरू पाइएका छन् । नेवा: समुदायले आठौं महिनाको गर्भलाई विशेष महत्व दिन्छन् । सात महिनाको गर्भमा रहेको शिशुका सबै कर्मेन्द्रिय बनि सकेका हुन्छन् । सात महिनामा जन्मेका शिशु बाँच्न सक्दछ तर आठ महिनामा जन्मेका शिशुहरू बाँच्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले अजीलाई देखाएर पूजाआजा गर्ने कार्य गरिन्छ । आठ महिना कटि सकेपछि नौ महिनामा माइतीपक्षले गर्भ सफल होस् भन्ने उद्देश्यले दही चिउरा लगायत गर्भिणी छोरीलाई मन पर्ने माछा, मासु तथा अन्य परिकार लगेर छोरी लगायत छोरीका घर परिवार सबैलाई मनग्ये भोज ख्वाउने चलन छ ।

गर्भिणी स्त्रीमा निहित जुन ज्ञान, आत्मविश्वास आदि छन् त्यसको प्रभाव गर्भस्थ शिशुमा पनि पर्ने कुरा सुनिश्चित छ । भक्त प्रल्हादकी माता कयाधूलाई देवर्षि नारदले भगवद् भक्तिको उपदेश दिएका थिए जसको प्रभाव गर्भस्थ प्रल्हादमा परेको थियो । व्यासपुत्र सुकदेवले आफ्नी आमाको गर्भमै सम्पूर्ण ज्ञान आर्जन गरेका थिए । पाण्डुपुत्र अर्जुनले आफ्नी गर्भवती पत्नी सुभद्रालाई चक्रव्यूह भेदनको जुन शिक्षा दिएका थिए, त्यो सब गर्भस्थ शिशु अभिमन्यूले सिकेका थिए । तिनै शिक्षाको आधारमा १४ वर्षको आयुमै उनी एकलैले आठ जना महारथीहरूसित महाभारत युद्ध गरी चक्रव्यूह भेदन गरेका थिए (जोशी २०७०:१६२)

यस संस्कारमा गर्भिणीलाई घृतयुक्त सुपाच्य पौष्टिक खिर खुवाइन्छ र शिशु नजन्मदासम्म गर्भिणीलाई यस्ता पौष्टिक आहार ख्वाउनु पर्दछ भन्ने सन्देश प्रवाहित गर्दछ ।

४. जातकर्म संस्कार – शिशु जन्मनासाथ यो संस्कार गरिन्छ । सालनाल काट्नु अघि बाबुले शिशुलाई सुनको चम्चा वा साहिली औंलाद्वारा मह तथा घ्यू चटाइन्छ (कल्याण २००६: ४०) यसपछि बच्चाको सालनाल काटेर सफासुगधर पार्ने, मुख हेर्ने, बच्चालाई दूध ख्वाउने, सुत्केरीलाई सफा ठाउँमा (कोठामा) बस्ने व्यवस्था मिलाउने गरिन्छ ।

दम्पतीले सन्तति जन्माएको छैठौँ दिनको सन्ध्या एवम् रातीलाई छैटी भन्ने गरिएको छ । पुरुष प्रधान समाज स्थापित भएपछि छोरो जन्मेको खुशीयालीमा गरिने राती भोज, पूजा, प्रार्थना र जाग्रामलाई छैटी भन्ने चलन छ । सामान्यतया छोरीको छैटी गरिदैन (प्रभात, २०७४: १६६) । साबिकमा नेवा: परम्परामा घरमा बच्चा जन्मिएको चार दिन पछि साल नाल काटिन्थ्यो । तर हाल यो चलन लोप भई सकेको छ । जात कर्म अन्तरगत नेवा: परम्परा अनुसार – “शिशु जन्मेको छैठौँ दिन राति फुपूहरूद्वारा गरिने कर्मलाई छैटी भन्ने गरिन्छ । छैटी कर्ममा प्रत्येक फुपूहरूले पूर्व फर्केर शिशुलाई काखमा राख्दछन् र आफ्नो सामुन्ने करिब आधा माना धानको ६ भाग राखिन्छ । उक्त धान माथि ६ वटा पालामा लहरै तेल राखेर बत्ती बालिन्छ । फुपूहरूले शिशुलाई तेल लगाई दिने, भोटो लगाई दिने, थाडना लगाई दिने कार्य शुभारम्भ गरिन्छ । उप्रान्तका दिनदेखि शिशुलाई तेल लगाइ दिने फुकुवा भएको मान्यताको श्रीगणेश हुन्छ । साथै ६ वटा बत्तीको ध्वाँसोको गाजल बनाएर शिशुलाई गाजल लगाई दिने पनि प्रारम्भ गरिन्छ । यसै सिलसिलामा प्युचा नामको चाँदीको गहना (शिशुलाई मात्र लगाइदिने) गहना र मचाअंगु औंठी पनि फुपूहरूले लगाई दिन्छन् र सोही दिनदेखि शिशुलाई दक्षिणा भेटी चढाउने पनि फुकुवा भएको हुन्छ” (राजोपाध्याय, २०७४:१८३) ।

मगर जातिमा बच्चा जन्मेको ६ दिन पुगे पछि जेठो छोरो भए त्यसदिन धुमधामका साथ छैटी मनाइन्छ र भोज भतेर गरिन्छ । जन्मेको बच्चा दोस्रो तेस्रो वा छोरी भए छैटी मनाउन आवश्यक ठानिँदैन (श्रीस थापा, २०७१:६६) ।

गुरुङ जातिमा शिशु जन्मेको छैठौँ दिनको साँझ नवजात शिशुको भविष्य राम्रो होस् भनी शुभमंगल कामनाको लागि थालीमा एक भाग चामल रूपैयाँ पैसा भेटी राखी थाल माथिनै दीप बालेर शिशुको सिरानीमा राखिन्छ ।

५. नामकरण संस्कार – यो संस्कारको अर्को नाम हो न्वारान । शिशु जन्मेको एघारौँ दिनमा जन्म टिपोट अनुसार नक्षत्र अनुरूप राशी मिलाएर नाम जुराइन्छ । यस संस्कारमा पण्डितहरूद्वारा पूजा, आज्ञा, यज्ञ सबै गरिन्छ । यस दिनदेखि सुतक पनि हट्छ ।

नेवा: परम्परा अनुसार यस संस्कारको अर्थ शिशुलाई परिवारमा गणना गर्नु हो । पूजा-आजाका साथ बाबुले शिशु छोरा भए दाहिने कानमा र छोरी भए बायाँ कानमा तिम्रो नाम यो हो भनी दिने चलन छ । यस दिन राति चित्रगुप्तले शिशुको भावीकर्म लेख्न आउँछन् भन्ने जन विश्वास अनुसार शिशुको तक्रिया माथि फुपूले सादा कापी र कलम राखिदिने चलन छ (राजभण्डारी, २०६४: २२) ।

मगर जातमा बच्चा जन्मेको ११ दिनमा न्वारान गरिन्छ । छोरीको ९ दिनमा न्वारान गर्ने चलन छ । न्वारानको दिन धामी झाँक्रीबाट बच्चाको नामकरण गरिन्छ । कसै कसैले तीन दिन मात्र सुत्केरी बार्ने र चौथो दिनमा बालकको नामकरण गर्ने गरेको पनि पाइन्छ (श्रीस थापा, २०७१: ६६) ।

गुरुङ जातिमा बालक जन्मेको ९ दिन या ११ दिनमा न्वारान वा नामकरण हुन्छ । त्यसैदिन पैडीले तीन दिनमा जुराएको नाम पुनः सुनाइन्छ । बालिकाको सात दिनमा न्वारान गरिन्छ (थकाली २०६७: १२३) ।

थकाली जातिमा छोराको एघारौँ दिनमा र छोरीको सातौँ दिनमा न्वारान गरिन्छ । बच्चा जन्मेको समय, पल, घडीका आधारमा लामाले बच्चाको नाम राख्दछन् (शेरचन २०७३: ९१) ।

६. निष्क्रमण संस्कार – बालकलाई सूर्य दर्शन गराउने संस्कार निष्क्रमण हो । नामकरण भई सकेको शिशुको बाह्रौँ दिनदेखि चौधौँ दिनसम्म यो संस्कार सम्पन्न हुने विधान छ तापनि सुविधा हेरेर आजभोलि यो संस्कार नामकरण भएकै दिन विशेष विधि नगरी सूर्य दर्शन गराएर सम्पन्न गर्ने चलन छ (अर्याल २०६२: १२७) ।

हिन्दू धर्म अनुसार बालकलाई पहिलो पटक बाहिर निकाल्ने संस्कार, नवजात शिशुलाई सूर्यको दर्शन गराउने संस्कार (शब्दकोश, २०५८: ७०१) हो ।

नेवा: परम्परामा शिशु जन्मेको करिब १५ दिनपछि माइतीले सुत्केरी पाल्न लैजाने चलन छ । माइतीमा करिब तीन महिना सुत्केरी स्याहार सुसार गरी पौष्टिक आहार खुवाई सुत्केरी र शिशुलाई हृष्टपुष्ट पार्ने कार्य गरिन्छ । तीन महिनापछि घरबाट छोरीलाई लिन आएपछि सुत्केरी छोरी र शिशुलाई पठाउने चलन छ ।

७. अन्नप्राशन संस्कार – आमाको दूधले मात्र शिशुको आहार नपुग्ने भएकोले आमाको दूधको साथ साथै अन्न पदार्थ पनि खुवाउनु पर्ने भएकोले यो संस्कार प्रचलनमा आएको हो । “यो संस्कार विशेष गरी शिशुको जन्मपछि छैंठौँ महिनामा गरिन्छ । यस बेला सम्म शिशु आफ्नो भोजनको लागि आमाकै दूधमा आश्रित हुन्छन् । तर छैंठौँ अथवा सातौँ महिनादेखि तिनलाई आमाको दूधबाट मात्र आफ्नो भोजनको आवश्यकता अपुग हुने हुँदा तिनको लागि अरु खाने कुराको पनि व्यवस्था गरिनु आवश्यक पर्दछ । यसरी यो अन्नप्राशन संस्कार शिशुको शारीरिक आवश्यकताको पूर्तिसित सम्बन्ध देखिन्छ (जोशी २०७०: १७) ।” शुभ मुहुर्तमा शिशुलाई अन्नप्राशन गराउने सन्दर्भमा छोरी भए पाँच महिनामा र छोरा भए छ महिनामा गराउने नेपाली समाजमा चलन छ । छोरा भन्दा छोरीको शारीरिक विकास छिटो हुने भएकोले ५ महिनामा नै छोरीको अन्नप्राशन गरिने प्रचलन चलेको बूढा पाकाहरूको भनाई छ ।

अन्नप्राशनमा सबभन्दा पहिले घरको मूलीले घरमा भएसम्म सुनकोट असर्फीले नभए चाँदीको चम्चाले शिशुलाई खिर चटाई दिने गरिन्छ । त्यसपछि क्रमशः मर्यादाक्रम अनुसार परिवारका सदस्य, आफन्त र आमन्त्रितहरूबाट शिशुलाई खिर खुवाउने गरिन्छ ।

नेवा: परम्परामा शिशुको अन्नप्राशनसँग सँगै “पास्रीका समयमा एउटा ठूलो थालमा शिशुको खेलौना, धान, ईट, माटो, सुनको गहना, पुस्तक, कलम आदि राखेर शिशुलाई देखाइन्छ । यसरी देखाउँदा शिशुले जुन बस्तु हातले छुन्छ त्यसबाट उसको भावी पेशा सम्बन्धी अड्कल लगाउन सकिन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ (शर्मा २०५८:३०६) ।

मगर जातिमा छोरो भए छ महिना र छोरी भए पाँच महिनामा शुभ दिन हेराई भात खुवाइन्छ । बच्चालाई चराको मासु, दूध, दही घ्यू, मिष्ठान्न, भात र रक्सी आदि खाद्य पदार्थ सर्वप्रथम घरको मुख्य व्यक्ति र त्यसपछि आमा-बाबु र इष्ट मित्रहरूले पनि पालै पालो खुवाई दिन्छन् (श्रीस थापा २०७१: ६७) ।

गुरुङ जातिमा पनि अन्य जातिमा भए जस्तै पास्रीको संस्कार छ । छोरा भए ६ महिना र छोरी भए ५ महिनामा भात खुवाई संस्कार गरिन्छ । थकाली जातिमा भात खुवाई गर्दा बच्चा जन्मेको छ वा सात महिना पुगेपछि गर्ने चलन छ । शुभ साइत हेरी फुपूद्वारा भात तथा अन्य विभिन्न परिकार चाँदीको चम्चा तथा अन्य चम्चाले खुवाइन्छ । त्यसपछि क्रमशः परिवारका अन्य सदस्य र आफन्तले जेष्ठताका आधारमा भात खुवाउने गरिन्छ (शेरचन २०७३: ९१) ।

८. चूडाकर्म संस्कार – यस संस्कारमा शिशु (बालक) दोस्रो वर्ष काटेर तेस्रो वर्ष नपुग्दै शुभ साइत हेरेर शिशुको गर्भ रौं काटिन्छ । शिशुको कपालको बीच भागमा केही रौं छाडेर अर्थात टुपी राखेर बाँकी भाग काटिन्छ ।

चूडाकर्म यस्तो संस्कार हो, जसको महत्व अरु कुराको अपेक्षा स्वास्थ्यसँग बढी सम्बन्धित छ । बालक जन्मेपछि निश्चित उमेरको नभएसम्म केश नकाट्ने र शुभ साइतमा मात्र मुण्डन संस्कारका रूपमा सम्पन्न गर्ने चलन हिन्दूहरूमा छ । यसैको नाम चूडाकर्म हो । हाम्रा धार्मिक ग्रन्थहरूमा नभई प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पनि चूडाकरणको महत्व बढी रहेको पाइन्छ । प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्यहरू चरक, सश्रुत आदिले केशको मुण्डन शरीर स्वच्छ रहने र शरीरलाई आरोग्य प्राप्त भई जीवनमा स्फुर्ति, प्रगति, साहस र सुख उपलब्ध हुने कुरा उल्लेख गरेका छन् । चूडाकर्म संस्कार सामान्यतया तीनदेखि पाँच – छ वर्षको उमेरमा उपनयन गर्नु भन्दा पहिले गरिने संस्कार हो (खत्री, २०६०: १३२) ।

नेवा: परम्परामा धेरै जसो चूडाकर्म संस्कार उपनयन संस्कारसँगै गरिन्छ ।

मगर जाति, गुरुङ जाति तथा थकाली जातिमा पनि चूडाकर्म संस्कार उपनयन (ब्रतबन्ध) संस्कारको नाममै गरिन्छ ।

९. कर्णवेध संस्कार – द्विजातिका बालबालिकालाई कान छेडिदिने चलन प्रायः सम्पूर्ण नेपालीले आज पनि गर्दछन् । यसको उद्देश्य गहना लगाउने चलनलाई प्रोत्साहित गर्ने हो तर पनि सश्रुतले कान छेड्दा हाइड्रोसिल तथा हर्निया हुनबाट जोगाउँछ भनी उल्लेख गरेका छन् । सश्रुतले शारीरिक सुविधा हेरेर छैठौं वा सातौं महिनामा कान छेड्ने निर्देशन दिएका छन् । क्षमता अनुसार सियो सुनको, चाँदीको वा फलामको भए पनि हुने कुरा बताइएको छ । केटीहरूको भने अनिवार्य रूपले कान र नाक पनि छेडिन्छ । सश्रुतले शारीरिक सुविधा हेरेर छैठौं वा सातौं महिनामा कान छेड्ने निर्देशन दिएका छन् । (अर्याल, २०६२: १३२) । कानको सम्बन्ध शब्द ग्रहणसँग आवद्ध छ । कान छेडिनुको पछाडि वैज्ञानिक कारणहरू छन् किनभने कनपटीको पछाडि दम, खोकी तथा क्षयरोगसँग सम्बन्धित नशाहरू रहन्छन् । चीनी वैद्यक शास्त्रका अनुसार हरेक इन्द्रियका सुक्ष्म भागहरूमा एकाध रोगका पलहरू रहेका हुन्छन् । त्यस ठाउँलाई पंकचर गरिनाले त्यो रोग हराएर जान्छ । चीनी “एक्यूंपंकचर शास्त्र” विज्ञानको कसौटीमा खरो उत्रिएको हुनाले लोकप्रिय छ । अतः कर्णवेधको संस्कारको प्रचलन भएको हो (शर्मा, सन् २००४: १५२ – १५३) ।

नेवा: परम्परामा नेवा: कन्याहरूमा कान छेडिए पनि नाक छेड्ने प्रचलन छैन ।

मगर जाति, गुरुङ जाति तथा थकाली जातिका कन्याहरूको नाक, कान दुवै छेड्ने प्रचलन छ ।

१०. उपनयन (व्रतबन्ध) संस्कार – हाल कुमारहरूको निम्ति मात्र गरिने यो संस्कार प्राचीनकालमा गुरुकुल जानु अघि आठदेखि बाह्रवर्षसम्म उमेरका कुमार र कन्याहरू दुवैको गरिन्थ्यो । यस संस्कारपछि मात्र शिक्षा दीक्षा विधिवत प्रारम्भ हुन्थ्यो ।

अथर्ववेद अनुसार ब्रह्मचारिणी उनी हुन सक्दछिन् जो उपनयनपूर्वक ब्रह्मचर्यको जीवन विताउँदै गुरुको आश्रममा विद्याध्ययन गरिरहेकी होउन् । ब्रह्मचारिणीको ब्रह्मचारीको समान उपनयन संस्कार सम्पन्न हुन्थ्यो, जसको कारण वेदाध्ययनको अधिकार तिनलाई प्राप्त हुन्थ्यो । ऋग्वेदमा त मन्त्रद्रष्टी ऋषिकाहरू थिइन् । तिनीहरूले वेदमन्त्रहरूको साक्षात्कार गरेका थिए । तिनीहरूमध्ये लोपामुद्रा, अपाला, घोषा, सरसा, लोमशा, यमी, विश्ववारा विशेषरूपले उल्लेखनीय छन् (जोशी, २०७०: १७५) । यसलाई प्रारम्भमा ‘ब्रात्य-बन्ध’ अर्थात् पतित र असमाजिक हुन नदिने कर्म भनिन्थ्यो । त्यसैको अपभ्रंस रूपमा व्रतबन्ध भन्ने गरिएको हो । ब्रह्मचर्य पालन गर्ने, शिक्षा ग्रहण गर्ने, गुरुकुलमा रहने र दोस्रो जन्म संस्कार अर्थात् ज्ञानी पुरुष बन्ने, द्विज हुने भनी गरिने यो संस्कार जनै वा यज्ञोपवित लगाउने अर्थमा गरिदैनथ्यो – जो आज देखापर्दछ (प्रभात, २०७४ : ६८) । यस संस्कारमा “ब्राह्मणलाई गायत्री छन्दमा, क्षत्रियलाई त्रिष्टुप छन्दमा तथा वैश्यलाई जगति छन्दमा मन्त्र दिइन्छ (अर्याल, २०६२: १३७) । नेवा: परम्परामा उपनयन संस्कारलाई कय्तापूजा भनिन्छ । केटाको उमेर १२ वर्ष भित्रमा यो संस्कार गरिनु उचित मानिन्छ । कय्तापूजाका विधिविधान छन् । ती मध्ये पहिलो पल्ट बालकको कपाल काट्ने कार्य सांकेतिक रूपमा मामाले गर्छन र कपाल भुइँमा भर्न नपाउने गरी पुष्पूले कासको थालीमा थाप्छिन् । यो संस्कार सामाजिक जिम्मेवारी बोध गराउने उद्देश्य हो । गुरुद्वारा मन्त्र दिने कार्य पनि हुन्छ । साथै नेवा: परम्परामा रजस्वला हुनु अघि १२ वर्षको उमेरका कन्यालाई पनि उपनयन सरह नै बाह्रा (गुफा) राख्ने संस्कार पनि छ । रजस्वला भएपछि आमा बन्ने क्षमता हुने भएकोले रजस्वला नभएकी कन्यालाई १२ दिने गुफा राख्दा विवाह भएका फुपू, माइजू, भाउजू, आफन्त लगायत अन्य विवाहित महिलाहरूले कन्याको शरीरमा देखा पर्दै जाने परिवर्तन र यौन सम्बन्धमा खुलेर ज्ञान दिने प्रचलन रहेको हुन्छ । बाह्रौं दिन विहान सूर्य दर्शन गराएर यो संस्कार पूरा गरिन्छ ।

मगर जातिमा बच्चा तीन वर्ष पुगेपछि शुभ तिथि, नक्षत्र, लग्नहरू हेरिन्छ र राम्रो साइत जुरेको दिन छेवर कर्म सम्पन्न गरिन्छ । तर केही मगरहरूले पाँच वर्ष लागेपछि मात्र यो संस्कार गर्ने गरेको पाइन्छ । छेवर कर्म धामीझाँक्री वा पुरोहितबाट आज्ञा पाएपछि बच्चाको मामाद्वारा वा मामा नभए मावली नाता पर्ने व्यक्तिद्वारा सम्पन्न गरिन्छ । यसरी छेवर गरिएको रौं नयाँ र चोखो कपडामा पोका पारी कुनै चोखो स्थानको रुखमुनि वा पँधेरामा लगी सेलाउने परम्परा छ । छोरीको भने कपाल काट्नु आवश्यक मानिदैन । चोलो, गुन्यु र पटुका नयाँ लगाई दिएर यो संस्कार सम्पन्न गर्दा भोज भतेर गरिन्छ (श्रीस थापा, २०७१: ६७ – ६८) ।

गुरुङ जातिमा “सबै छोराहरूको चूडाकर्म संस्कार गरिन्छ । ३, ५, ७, ९, ११ र १५ यी विजोर वर्षहरूमा छोराहरूको चूडाकर्म गरिन्छ । चूडाकर्म गर्दा गाईको गोठ वा गोरुको भकारोमा लगेर कपाल काटिन्छ । यदि गाईको गोठ र गोरुको भकारो छैन भने आँगनको छेउमा टाट्नो बनाइन्छ । त्यस ठाउँमा गाई वा गोबर पनि राखिन्छ । टाट्नोमा गाईको दाम्लो पनि बाँधेर राखिएको हुन्छ । टाट्नोमा बाँधेको गाईको दाम्लोले चूडाकर्म गर्ने बालकको घाँटीमा बाँधिन्छ । बालकको मुखमा नुनको ढिका पनि राखिन्छ । यसरी पशु जसरी व्यवहार गरेपछि शुभसाइतमा त्यस वर्षको

सगुनी पुरुषले मोहडा पट्टिबाट कैचीले बालकाको कपाल काटिदिन्छन् । कुनै गाउँमा वर्ग नजुराईकन मामाले भान्जाको कपाल काटिदिने चलन छ । कपाल काट्दा टुप्पी राख्नु पर्दछ । कपाल काटेपछि बालकको घाँटीको दाम्लो फुकाई दिन्छन् । यसरी पशुवत व्यवहार गरेर छोराको कपाल काटेको दृष्य बाबु आमाले हेर्नु हुँदैन । छोराको घाँटीको दाम्लो फुकाई सकेपछि बाबु आमाले छोरालाई नौसराको लगाई दिएर सफा गरि दिनु पर्दछ । अरु नातागोता इष्टमिलहरूले पनि चूडाकर्म गरेको बालकलाई टीका लगाइदिई आफ्नो गच्छे अनुसार रुपियाँ दिई पगरी गर्दछन् । कपाल काटेको तेस्रो दिन छुरा लगाएर कपाल मुस्याइ दिन्छन् । छोराको चूडाकर्म जस्तै छेरीलाई विजोर वर्षमा गुन्युचोलो दिएर नाककान छेडिदिन्छन् (गुरुङ, २०७३: ७४-७५) ।

थकाली जातिमा छेवर भनिने यो महत्वपूर्ण संस्कार हो । यो संस्कारलाई चूडाकर्म र व्रतबन्धबाट चित्र सकिन्छ । यो संस्कार राम्रो साइतको अवसरमा पारी बेजोडी अंक पाँचौ, सातौं, नवौं, एघारौं वर्ष पुगेका कुमार केटोलाई कपाल मुण्डन गरी यो कार्य गरिन्छ । बच्चालाई मामाले बोकेर वा समातेर आफन्त नातेदारसँग गाईको गोठ वा नदीको किनारमा लगी मुखमा धुपी वा दूबो च्यापी घाँटीमा बाँधी चार हात खुट्टा घोष्टो बनाई टुप्पीमा सुनको बेरुवा औँठी राखेर मामाले बच्चाको कपाल काट्छन् । कपाल काट्ने बेलामा फुपू वा दिदीले थालमा कपाल थाप्रे चलन छ । साथै छोरीहरूको सम्बन्धमा गुन्युचोलो (न्होन्कोनचोलो) को संस्कार छ । छोरीलाई पूजा गरी मनाइने संस्कार हो यो । यो संस्कारमा छोरीको उमेर सात, नौ र एघार वर्ष पुगेपछि छोरीलाई नयाँ कपडा न्होन्कोनचोलो र गरगहनाले सिँगारी बैठक कोठामा बसाई, बाबु आमा, ओखे, मोय र अन्य नातेदारबाट टीका, फूलको माला, खादा र पछ्यौरा लगाई आशिर्वादका साथ दक्षिणा र केही उपहार दिने गरिन्छ । यो संस्कार छोराको छेवरसँग जोडिएको हुन्छ (शेरचन, २०७३: ९१ - ९२) ।

११. विद्यारम्भ संस्कार – बाल-बालिकाहरूलाई अक्षरारम्भ गर्ने संस्कारलाई विद्यारम्भ संस्कार भनिन्छ । लिपिको विकास नभएको कालमा अर्थात श्रुतिकालमा गुरुहरूले वाणीद्वारा बालकहरूलाई शिक्षा दिइन्थ्यो, घोकाइन्थ्यो । विश्वास गरिन्छत्यस समय बाल-बालिकाहरूलाई उपनयनको अवसर पारेर गुरुहरूद्वारा विद्यारम्भ गरिन्थ्यो । देवनागरी लिपिको विकास इ.पू. ८०० तिरमात्र भएको अनुमान गरिन्छ । स्मृतिहरूमा यसको चर्चा भएकोले सो समयमा लिपिको विकास भइसकेको देखिन्छ (अर्याल, २०६२: १३८) ।

लिपिको विकाससँगै लेखनकलाको विकास भयो । यसपछि ४ देखि ५ वर्षका बाल-बालिकालाई स्वयम् बाबु-आमाले वा गुरुहरूद्वारा माघ शुक्ल पञ्चमी माता सरस्वती पूजा (वसन्त पञ्चमी र श्रीपञ्चमी) का पवित्र दिनदेखि अक्षरारम्भ गर्ने प्रचलन चल्थो । यो संस्कार सम्पन्न गर्दा बच्चालाई सफा वस्त्र लगाई दिएर श्री गणेश, श्री सरस्वतीमाताको पूजा गरिन्छ ।

१२. वेदारम्भ संस्कार – वैदिककालमा द्विजहरू सबैले वेद अध्ययन गर्दथे । तर पछि यो परम्परा हट्न थालेपछि आचार्यहरूले वेद अध्ययनलाई षोडश संस्कार भित्र पारेर गुरुकुलमा अनिवार्य रूपमा वेद पढ्नु पर्ने परम्परा बसाले । शुभ मुहुर्तका दिन श्री गणेश र माता सरस्वतीको पूजा गरेर आचार्यहरूद्वारा बालकहरूलाई वेदारम्भ गराइन्छ । तत्व ज्ञान प्राप्ति गर्नु नै यस संस्कारको उद्देश्य हो । वेदमा प्रकृतिलाई नै देवता भनिएको पाइन्छ । वेदारम्भको बेलादेखिनै बालकहरूले पूर्ण रूपले ब्रह्मचर्य पालना गर्नु पर्ने कडा नियम रहेको छ ।

आर्यहरूका धर्म, संस्कृति, आध्यात्मिक ज्ञान आदिका मूल श्रोत मानिएका, सर्वप्राचीन र सर्वाधिकमान्य आर्य ग्रन्थ, श्रुति, आम्राय, छन्दस् (ऋग्वेद, यजुर्वेद, साम्वेद र अथर्ववेद – यी चार वेद प्रसिद्ध छन्) (शब्दकोष, २०५८: ११७२) ।

ऋषि परासर तथा सत्यवती (मत्स्यगन्धा) का पुत्र कृष्णद्वैपायनले साबिक श्रुति परम्परामा रहेको ब्रह्मवेदलाई संकलन गरेर चार भागमा बाँड्ने कार्य गरेका हुनाले उनलाई “वेदव्यास” भनियो ।

१३. केशान्त संस्कार– यो संस्कार सोह्र वर्ष उमेरमा गरिन्छ । यो यौवनावस्थामा प्रवेश गर्ने उमेर हो । यो अवस्थामा मन चञ्चल हुने भएकोले मनलाई स्थिर राख्न यो संस्कार गरिन्छ ।

उपनयनपछि गुरुकुलमा वेदारम्भको बेला शिष्यहरूले पूर्ण ब्रह्मचर्यको पालना गर्नु पर्दछ । यस समय कपालको केश, दाही काट्न हुँदैन । गुरुकुलमै केशान्त संस्कार सम्पन्न हुन्छ । यस संस्कारमा पनि अन्य संस्कार सरह श्री गणेश आदि देवताहरूको पूजा गरेर, यज्ञ गरेपछि कपाल,

दाही र जुंगा खौरि गौदान गरी सम्पन्न गरिन्छ ।

१४. समावर्तन संस्कार – यो संस्कार गुरुकुलमा बसेर विद्याध्ययन गरी स्नातक भएपछि शिष्य आफ्ना गुरुको आज्ञा पाएर घर फर्किन्छन् । यसैले यसलाई घर फर्कने अर्थात समावर्तन संस्कार भनिन्छ । यो संस्कारपछि शिष्यले गृहस्थ जीवनमा प्रवेश गर्ने अधिकार प्राप्त गर्दछन् । यस संस्कारमा वेदमन्त्रले अभिमन्त्रित जलले भरिएका आठ कलशहरूबाट विशेष विधिपूर्वक शिष्यलाई अभिषेक गराइन्छ । यसैले यसलाई वेद स्नान संस्कार पनि भनिन्छ । गुरुकुल छाड्नु अघि शिष्यले गुरुलाई गुरु दक्षिणा दिएर गुरुलाई सन्तोष पार्नु पर्दछ । यो संस्कार गर्दा गुरुले आफ्ना शिष्यलाई सत्यवद, धर्म चर, मातृदेवो भवः, आचार्य देवो भवः, अतिथिदेवो भवः भनी अन्तिम उपदेश दिन्छन् (अर्याल, २०६२: १४१) र सफल गृहस्थी जीवनको आशिष दिएर गुरुकुलबाट विदाई गरिन्थ्यो ।

१५. विवाह संस्कार – प्राचीनकालमा ऋषि मुनि तथा आचार्यहरूले मानिसको जीवन (आयु) लाई एकसय वर्षको मानी सम्पूर्ण जीवन (आयु) लाई चार आश्रममा विभाजन गरियो । जस अनुसार (१) ब्रह्मचर्य आश्रम – २५ वर्षसम्म (२) गृहस्थ आश्रम – २६ वर्षदेखि ५० वर्षसम्म (३) वानप्रस्थ आश्रम – ५१ वर्षदेखि ७५ वर्षसम्म र (४) सन्यास आश्रम – ७६ वर्षदेखि १०० वर्षसम्म ।

उपनयनपछि गुरुकुलमा रही विद्याध्ययन गरी स्नातक गरेर घर फर्कदा करिब २५ वर्षको उमेर हुने र २५ वर्षपछि गृहस्थाश्रममा प्रवेश गरी उर्जामूलक गृहस्थ जीवनको प्रारम्भको निम्ति विवाह अनिवार्य भएको हो । दुई विपरीत लिङ्गीलाई विवाहद्वारा एक सूत्रमा बाँधिने भएकोले यसलाई विवाह संस्कार नामकरण गरिएको हो । विवाह सम्झौता नभएर यो एक पवित्र बन्धन हो । प्राचीनकालमा पनि युवा युवतीमा परिपक्वता आएपछि नै वैवाहिक कार्य सम्पन्न हुने गर्दथ्यो । त्यस समयमा वर वधुको योग्यता हेर्ने बुझे चलन थियो ।

तर पछि क्रमशः बाल-विवाहको कुप्रथा हिन्दू समाजमा शुरु भयो र अभिभावकहरूले विवाहका निर्णायक भए । यस समयमा युवतीलाई जति सानो उमेरमा विवाह गरिदियो उति पुण्य प्राप्त हुने धारणा आइसकेको थियो । यसले पछिको समयलाई एकनास असर पारिरह्यो र समाजमा बाल-विवाहले पछिसम्म मान्यता पाइरह्यो । फलतः स्मृतिकालमा नागनिका (नाङ्गी), गौरी (आठवर्षे), रोहिणी (नौ वर्षे), कन्या (दश वर्षे) र रजस्वला (एघार वर्ष माथिका) बालिकाहरूमध्ये नागनिकालाई विवाहका लागि उत्तम ठानियो, यद्यपि सबै स्मृतिकारहरू यसमा सहमत छैनन् (खत्री, २०६०: १३५ – १३६) ।

यस्तै विश्वासको आधारमा नेवा: परम्परामा पनि रजस्वला हुनु अघि ३, ५, ७, ९ र ११ वर्षका कन्याहरूको विदेह सुवर्णकुमार (नारायण) सँग विवाह गर्ने “इहि” प्रथा चल्यो । इहि पछि बाह्रा (गुफा) राखेपछि बल्ल देहधारी पुरुषसँग विवाह गरिने प्रचलन चल्यो ।

मगर जातिमा प्रायः आफ्नो दिदी-बैनीको छोरालाई छोरी दिने र मामाको छोरीलाई विवाह गर्ने गरिन्छ । यसलाई “मामा चेली र फुवू चेली” विवाह भनिन्छ । नेपालको उत्तरी भागमा चेलो विवाहको प्रचलन पाउँदैन । मगर समाजमा विधवा र विदूर, मगनी, प्रेम, जारी र सारी विवाह प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । विवाहको रूपलाई ओधान्या र लगन्या गरी दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । मगनी विवाह बाहेक अरु विवाहलाई ओधान्या विवाह भनिन्छ । मगनी विवाहलाई लगन्या विवाह भनिन्छ (बराल मगर, २०६८: ६४) ।

गुरुङ जातिको विवाह गर्ने विधिहरूमा मगनी, प्रेम, जबरजस्ती, जारी, विदूर र विधवा विवाह उल्लेख गर्न सकिन्छ तापनि बढी प्रचलनमा भएको विवाह भने विधिवत मगनी गरी गर्ने विवाह र प्रेम विवाह नै हुन् (थकाली, २०६७: १२७) । सामान्यतः गुरुङ परम्परामा मामा-फुपू चेली विवाह बढी प्रचलित छ (खत्री, २०६०: २२१) ।

थकाली जातिमा मामा चेली फुपू चेली विवाह प्रचलन छ । जुन प्रथा वर्तमान समयमा कम हुँदै आएको छ । थकालीहरूमा मागी, भागी र प्रेम विवाह प्रचलनमा आएको पाइन्छ । जुनसुकै प्रकारको विवाह गरेको भएपनि केटा वा केटी पक्षका आमा बाबुले स्वीकार नगरेसम्म सामाजिक रूपमा त्यो विवाहले मान्यता पाउँदैन (शेरचन, २०७३: ९२) ।

प्राचीन समयमा अर्थात महाभारत कालसम्म आठ प्रकारका विवाह प्रचलनमा थिए –

१. ब्राह्म विवाह – सजातीय तर भिन्न गोत्रका सुशील कुमारलाई पूजा सत्कार गरेर विधिपूर्वक कन्यादान गरिने विवाह ।
२. दैव विवाह – प्राचीनकालमा यज्ञको ठूलो महत्व थियो । यज्ञमा निम्ताइएका पुरोहितहरूमध्ये 'वर' रोजेर बाबु आमाद्वारा कन्यादान गरिने विवाह ।
३. आर्ष विवाह – एक वा दुई गाई-गोरु वरबाट लिएर आफ्नी कन्यालाई कन्यादान गरिने विवाह ।
४. प्रजापत्य विवाह – बेहुला स्वयम् कन्याको घर गएर कन्याका बाबु आमासँग कन्याको माग गरी विधिपूर्वक गरिने विवाह ।
५. आसुरी विवाह – कन्याका बाबु आमालाई पैसा दिएर कन्यादान गराई लिने विवाह ।
६. गन्धर्व विवाह – अभिभावकहरूको अनुमति वेगर केटा र केटीको एक आपसको राजीखुशीले गरिने विवाह ।
७. राक्षस विवाह – कन्या वा कन्याका बाबु आमा कसैको अनुमति विना कन्यालाई हरेर लगेर गरिने विवाह ।
८. पैशाची विवाह – मस्त निन्द्रामा सुति रहेकी कन्यालाई वा मादक पदार्थ सेवन गराई होस ठेकान नभएकी कन्यालाई जबरजस्ती बलात्कार गरी गरिने विवाह ।

समयकाल परिस्थितिले माथि उल्लेख गरिएका विवाह पद्धतिमध्ये कैयौं हराई सकेका छन् ।

१६. अन्त्येष्टि संस्कार – भनिन्छ मान्छेको शरीर पृथ्वी, जल, वायु, आकास र तेज यी पाँच तत्वबाट बनेको हो । यी पाँच तत्व मध्ये कुनै तत्वमा गडबडी भयो भने मान्छेको शरीरमा रोग व्याधि देखा पर्दछन् । तर शरीरबाट वायु तत्व विलिन भयो भने मान्छेको प्राण उडेर जान्छ र मान्छे लासमा परिणत हुन्छ । त्यही लासलाई आफन्तहरूले आ-आफ्ना संस्कार अनुरूप विभिन्न तरिकाले विसर्जन गर्ने तरिकालाई अन्त्येष्टि संस्कार भनिन्छ ।

(क) पृथ्वीमा पहिलो पल्ट संस्कार सुरु गर्ने मानवको रूपमा नियन्डरकल मानवलाई दिइन्छ । आज भन्दा एकलाख वर्षदेखि तीस हजार वर्षसम्म को अन्तरालमा देखा परेका ती मानवहरूले शवलाई खुला मैदानमा छाडेर जाने नगरी शवको हात खुट्टा मोडेर सिरानीको रूपमा सिरनिर पत्थर राखेर जमिनमा गाड्ने गर्दथे । करिब ३५ हजारदेखि १० हजार वर्षसम्म को अन्तरालमा देखापरेका होमोस्यापियन्स मानवहरूले शवलाई गाड्ने क्रममा शवको साथमा गेरु रडका वस्त्र, सिपिका गरगहना र विभिन्न किसिमका हात हतियार पनि गाडिएको ऐतिहासिक प्रमाण भेटिएको छ । त्यस्तै सिन्धु घाँटीको सभ्यता सुरुवात भएपछि हडप्पा र मोहनजोदडोमा भेटिएका शवहरूमा पनि परिवारबाट स-सामान विदाई गरेको अवशेष शवसँगै पाइएको छ । वैदिक युगको सुरुवात भएपछि ऋग्वेदमा मानिसहरूको मृत्युपछि गाड्ने, पानीमा बगाउने र जलाउने चलनका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । र ऋग्वेदमा शरीरलाई अग्निमा होमिएपछि सम्पूर्ण पापबाट मुक्त हुन्छ भन्ने उल्लेख गरिएको छ । यसबाट वैदिक युगपछि मात्र अग्निदाह गर्ने संस्कार आएको हो भन्न सकिन्छ (तुलाधर/वज्राचार्य, २०७०: ११९ – १२०) ।

(ख) वैदिक आर्यहरूको सनातनी धारामा पाइने सोह्र संस्कार मध्येको पहिलो संस्कार अन्त्येष्टि संस्कार हो र यसका रूपहरू फरक फरक छन् । कोहीले लास गाड्छन्, कोहीले पोल्छन्, कोही कोहीले चरा या माछालाई खुवाउने गर्छन् । प्राचीन समयमा मरेका मान्छेलाई त्यसै छाड्ने, नदीमा बगाई दिने र रुखमा बाँधि दिने चलन थियो । पछि यज्ञकुण्डमा जलाउने पनि गरियो । तर आजभोलि शव दाहसंस्कार विद्युतीय माध्यमबाट समेत हुन थालेको छ (प्रभात, २०७४: २० – २१) ।  
नेवा: परम्परामा जलाउने र गाड्ने परम्परा छ ।  
मगर जातिमा जलाउने र गाड्ने परम्परा छ ।  
गुरुङ जातिमा जलाउने र गाड्ने परम्परा छ ।  
थकाली जातिमा जलाउने परम्परा पाइन्छ ।

सबै जात जातिमा लास विसर्जन गरेर मात्र अन्त्येष्टि संस्कार सकिंदैन । मृतकको पवित्र आत्माको शान्ति र सद्गतिको लागि आ-आफ्ना संस्कार अनुरूप सात दिन, तेह्र दिन र वर्ष दिनसम्म यो संस्कार गरिएको पाइन्छ ।

साविकमा रहेका परम्परागत सम्बन्ध विच्छेदका विधि विधान

माथि सङ्क्षिप्तमा उल्लेख गरिएका षोडश संस्कार मध्ये विवाह संस्कार मान्छेको जीवनको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण संस्कार हो । विवाहपछि दुई शरीर एक प्राण हुन्छन् । एक अर्का प्रति विशुद्ध विश्वास, स्नेह, करुणा र आत्मियता सफल वैवाहिक जीवनका आधार हुन् । जब विश्वास, स्नेह, करुणा र आत्मियतामा तल माथि पर्न थाल्यो भने वैवाहिक “जीवन डुङ्गा” ढलपल हुन थाल्दछ । यो अवस्थामा दुवैको एक आपसमा समन्वयकारी भूमिका राम्रो भएन भने डुङ्गा डुब्छ । अर्थात वैवाहिक जीवनमा सम्बन्ध विच्छेद जस्ता अप्रिय घटना पनि घट्छन् ।

सम्बन्ध विच्छेद सन्दर्भमा परम्परा अनुरूप नेवा: मगर र गुरुङ जातिका अचम्मका संस्कारजन्य तौर तरिका उल्लेख गरिएको छ । यद्यपि हाल यी प्रचलनलाई सामाजिक मूल्य मान्यता प्राप्त छैन र अदालती तहबाटै सम्बन्ध विच्छेद गर्ने गरिएको पाईन्छ ।

नेवा: जाति – यो जातिमा विवाह संस्कार अन्तरगत केटा र केटी पक्ष दुवैले एक अर्काको विषयमा राम्रोसँग बुझेर चित्त बुझे पछि मात्र विवाहको कुरो पक्का गर्दछन् । कुरा पक्का भइसकेपछि केटा पक्षबाट केटी पक्षको घरमा विभिन्न सगुनका साथ एक राम्रो कपडाको थैलोमा १० थान सुपारी पठाई दिन्छन् । केटी पक्षधरले सुपारी स्वीकारे पछि कन्या अब केटा पक्षको घरकी बुहारी जस्तै हुन्छे र माइती पक्षको निम्ति विवाह हुने केटी पनि ज्वाइँ सरह हुन्छन् । यसरी विवाह संस्कार सम्पन्न भई सकेपछि कथंकदाचित केटा र केटीमा कुनै पनि तरिकाले समन्वय भएन र मेल मिलाप गराउनै सकिएन भने केटीले केटा पक्षबाट आफूलाई पहिला पठाइएको १० वटा सुपारी केटालाई पित्ता दिएपछि पारपाचुके (सम्बन्ध विच्छेद) भएको मानिने परम्परा कायम थियो ।

मगर जाति – लोप्रेलाई स्वास्नी मन नपरेमा र लोप्रे स्वास्नीको मनमुटाव भएमा सम्बन्ध विच्छेद गर्न सकिन्छ । सम्बन्ध विच्छेद परम्परादेखि चलि आएको विधि अनुसार गर्ने गर्दछन् । पाल्पाका मगरहरूले सम्बन्ध विच्छेद गर्दा माइतीहरू र केटाको घरतर्फका भलाङ्गीहरू कचहरिमा बस्दछन् । कचहरिमा कसले उपेक्षा गरेको र कसले सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेको हो, त्यसको निदान गरिन्छ । सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेको पक्षले हर्जाना तिर्नु पर्दछ । यदि पत्नीले सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेमा “टोपी-भरौनी” र पतिले सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेमा “पफँडो-भरौनी” दिने गर्दछन् । कचहरिले नै “टोपी र पफँडो” भरौनी कति दिनु पर्दछ त्यसको निर्णय गर्दछ । निर्णयपछि “टेपि या पफँडो” लिने दिने गरिन्छ । पति र पत्नीले सिन्का धागो दुवै छेउमा समातेर चुँडाले गर्दछन् । सिन्का र धागो चुँडालेपछि पति र पत्नीको सम्बन्ध विच्छेद भएको मानिन्छ । यस्तो सिन्का र धागो चुँडालेर सम्बन्ध विच्छेद गर्नुलाई “सिन्का धागो भराके” भनिन्छ । तर तनहुँको भीरकोट, घिरिङमा सिन्का धागो भराकेलाई “सिकियार” भन्ने गर्दछन् । सुदूरपश्चिमाञ्चलमा एउटा ढुङ्गालाई धर्म ढुङ्गा मानी एउटै धागोलाई लोप्रे स्वास्नीले समाई बीचबाट चुँडाली सम्बन्ध विच्छेद गर्दछन् (बराल मगर, २०६८: ७८-७९) ।

गुरुङ जाति – पारपाचुके वा सम्बन्ध विच्छेद गर्ने कर्म सिन्को पाङ्गो हो । यसलाई सिन्गुपार पनि भनिन्छ । भलाङ्गीहरू बसेर पारपाचुकेका शर्तहरू तय भएपछि लोप्रे स्वास्नी र भलाङ्गीहरू दोबाटोमा जान्छन् । त्यसपछि यदि स्वास्नीबाट पारपाचुकेको कुरा पहिले आएको भए स्वास्नीले एउटा सिन्कोलाई दुई टुक्रा पारेर भाँचदछे र सिन्काको एउटा टुक्रा आफूले राखेर सिन्काको अर्को टुक्रा लोप्रेतिर फाल्दछे । त्यसपछि लोप्रेले एउटा पाङ्गो फोडेर पाङ्गोको एउटा दिउलि आफूसँग राखेर पाङ्गोको एउटा दिउलि स्वास्नीतिर फालिदिन्छ । यसै गरी लोप्रेतिरबाट पारपाचुकेको कुरा पहिला आएको भए लोप्रेले एउटा पाङ्गो फोडेर पाङ्गोको एउटा दिउलि आफूले राखी पाङ्गोको एउटा दिउलि स्वास्नीतिर फालि दिन्छ । त्यसपछि स्वास्नीले एउटा सिन्को भाँचेर दुई टुक्रा पारी सिन्काको एउटा टुक्रा आफूले राखेर सिन्काको अर्को टुक्रा लोप्रेतिर फालि दिन्छे । सिन्को लिङ्गको प्रतीक हो । अतः लिङ्ग विच्छेदको सङ्केतको लागि स्वास्नीले सिन्को भाँचेर दुई टुक्रा पारी एक टुक्रा सिन्को लोप्रेतिर फालेर अर्को टुक्रा सिन्को आफूसँग राखेको हो । यसै गरी पाङ्गो योनिको प्रतीक हो । अतः योनि विच्छेदको संकेतको लागि लोप्रेले पाङ्गोलाई दुई कटेरा पारेर पाङ्गोको एउटा दिउलि आफूसँग राखेर अर्को दिउलि स्वास्नीतिर फालेको हो । अब हाम्रो बाटो छुट्टियो र आ-आफ्नो अलग अलग बाटो भयो भन्ने देखाउनको लागि दोबाटोमा गएर सिन्को पाङ्गो गरी पारपाचुके गरिएको हो । यसरी गुरुङहरूको सिन्को पाङ्गो परम्पराले आदिवासीहरूको आदिम प्रचलनलाई राम्ररी प्रस्तुत गर्दछ (गुरुङ कहाँगी लामा, २०७२: ८ - ९) ।

निष्कर्ष:

नेपालमा विद्यमान विभिन्न जनजातिले अङ्गीकार गर्दै आएको संस्कारहरूलाई माथि विवेचनात्मक ढङ्गले प्रस्तुत गर्ने भरमग्दुर प्रयत्न गरिएको छ । सबै जनजातिका संस्कारहरू यो संक्षिप्त लेखमा समेट्न सम्भव भएन । तथापि भविष्यमा अन्य जनजातिका संस्कार बारे अन्वेषणात्मक लेख प्रस्तुत गरिने विश्वास दिलाईन्छ ।

## सन्दर्भ सूची

- अर्याल, कृष्णराज (२०६२), नेपाली संस्कृति सङ्क्षिप्त भण्डार, काठमाडौँ: रत्न पुस्तक भण्डार ।
- कल्याण (सन् २००६), संस्कार अङ्क, (वर्ष ८० संख्या १) गोरखपुर: गीता प्रेस ।
- खत्री, प्रेमकुमार (२०६०), नेपालमा धार्मिक मत र सामाजिक संरचना, काठमाडौँ: एम.के. पब्लिशर्स एण्ड डिष्ट्रीब्युटर्स ।
- गुरुङ, कहाँगी लामा, जगमान (२०७२), तमू (गुरुङ) संस्कृतिका प्रमुख विशेषताहरू, तमू ह्युल सुँ ताँ (वर्ष ७ अंक १), काठमाडौँ: तमू ह्युल छोज धीं गुरुङ राष्ट्रिय परिषद ।
- गुरुङ, जगमान (२०७३), गुरुङ जातिका सामाजिक संस्कार, नेपालका जातीय सामाजिक संस्कार (खण्ड चार), काठमाडौँ: नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।
- जोशी, हरिराम (२०७०), प्रदीप अभिवन संस्कृति विश्वकोष, भक्तपुर: वर्कर्स पब्लिकेशन्स ।
- तुलाधर/वज्राचार्य, प्रेम शान्ति/वज्रमुनि (२०७०), नेवार जातिको अभौतिक संस्कृति: ललितपुर: लोक साहित्य परिषद ।
- थकाली (गुरुङ), होमा (२०६७), तमू गुरुङ जातिको उत्पत्ति र धर्म – संस्कृति, ललितपुर: लेखिका स्वयम् ।
- प्रभात, विष्णु (२०७४), प्रज्ञा संस्कृति कोश, काठमाडौँ: नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।
- बराल मगर, केशर जङ्ग (२०६८), पाल्पा, तनहुँ र स्याङ्जाका मगरहरूको संस्कृति, काठमाडौँ: अस्मिता बुक्स पब्लिसर्स एण्ड डिष्ट्रीब्युटर्स (प्रा.) लि. ।
- राजोपाध्याय, हरिशरण (२०७४), नेवा: संस्कृतिमा घोलिँदा, भक्तपुर: नेपाल साहित्य मन्दिर ।
- राजभण्डारी, विनोद (२०६४), गर्भदेखि मरणोपरान्त सम्मको संस्कार, काठमाडौँ: गीता राजभण्डारी ।
- शब्दकोश, नेपाली बृहत (२०५८), काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।
- शर्मा, किसनलाल (सन् २००४), हिन्दू मान्यताएं तथा रीति-रिवाज, दिल्ली: मनोज पब्लिकेशन्स ।
- शर्मा, जनकलाल (२०५८), हाम्रो समाज: एक अध्ययन, ललितपुर: साझा प्रकाशन ।
- शेरचन, सुशिला (२०७३), थकाली संस्कार र यसको कार्यान्वयनमा उठेका सवालहरू, थासाड, काठमाडौँ: थकाली अनुसन्धान केन्द्र ।
- श्रीस थापा, धर्मप्रसाद (२०७१), मगराती संस्कृति (ऐतिहासिक पृष्ठभूमि), काठमाडौँ: मगर प्राज्ञिक समूह ।



Beautiful Flowers

# पाँचौं धाम



युबराज भण्डारी  
उपाध्यक्ष, नेपाली साहित्य समाज

डाँडाको घाम म यता छुँ  
उता छ मन  
के गरौं छोरा? तँ भन ।

विलासी घर  
ठूलो बैठक  
रेशमी ओछ्यान  
मखमली गलैचा फूलदान  
सेवा सत्कार  
स्याहार सुसार स्वादिष्ट भोजन  
र  
सफा लुगाले  
अहं! के गरौं?  
पटकै रोक सकेन  
मेरो मन  
म डाँडाको घाम  
यहाँ बसौं की उता जाम  
के गरौं छोरा? तँ भन ।

चुहुने छानो  
बाँगीएका थाम  
पसाङ्गिका ढोका  
चर्केको सुर  
भत्केको पेटो  
लेउ उमेको दलान  
झारले डुबेको आँगन  
सिस्रोले ढाकेको घरको डगर  
फेरी दुरुस्तै पार्नुछ

घरलाई सिंगार्नु छ  
गाउँलाई सपार्नु छ ।

गोठको भत्केको छानोमा  
एकलै भएपनि बलो बिनाको  
धुरीखाँबो ढलेको छैन  
बलो, डाँडा र भाटाले छोडेपनि  
उसको अन्तर आत्माले छोडेको छैन  
विश्वास छ एकदिन दुरुस्त हुन्छ  
उसको विश्वास टुट्नबाट जोगाउनु छ  
भकाराका मुड्काहरुले  
आङ्गा दाम्लोले बनेका निसानीहरु  
मेटिन दिएका छैनन्  
ति निसानी नमेटीदैं  
फेरी दाम्लो बाँध्नु छ  
गाई बस्तु पाल्नु छ  
खेत बारी जोत्नु छ  
डाँडा काँडा चाहार्नु छ  
पारी डाँडा देखि प्रेमगित गाउँदै  
प्रिय गाउँलाई हृदयमा लगाउनु छ  
फेरी मायाँ जगाउनु छ  
अब गाउँ जानु छ  
गाउँले हामीलाई पर्खेको छ  
युवालाई पर्खेको छ  
घरले परिवार पर्खेको छ  
खेतले जाँगर, सिप र लगन पर्खेको छ  
फूलबारीले फूल पर्खेको छ  
पँधेराले हाँसो पर्खेको छ  
अबको पाइला उतै सार्नु छ  
गाउँ समाल्नु छ  
घर दुरुस्त पार्नु छ ।

सहरको राप ताप्र छोडेर  
तताउनु छ गाउँको बाटो  
म डाँडाको घाम के भर?  
छोरा!  
तँ जान्छस र? मेरो साटो ।

आँखामा कुहिरो लाग्यो  
गाउँको उन्नति हेर्ने इच्छा बढेको छ  
घुंदा नुग्र छाडे  
देउराली चौतारी  
खोला खोल्सा पखेरामा  
खाली खुट्टै दौडिन मन छ  
जाडोले मुटु काँप्छ  
माघे सक्रान्तिको पुषे जाडोमा  
रिडी गण्डकीमा डुबेर भिजे मन छ  
दुई पाइला दम बढ्छ  
तर  
सास नफेरी उकालो काट्ने मन छ  
डाँडाको घाम म यता छु  
उता छ मन  
के गरौं छोरा? तँ भन ।

मठ मन्दिर पुजापाठ  
चारधाम तिर्थयात्राले पनि  
मेरो मन शान्त छैन  
लाग्दछ मेरो मनको खुशी र शान्ति  
उतै छुटेको छ  
अब लैजा छोरा पाँचौं धाम मेरै गाउँ ।

## दुःखहरणका उपाय

भगवान् गौतम बुद्धप्रति समर्पित



डा. वीरेन्द्र केसी  
अध्यक्ष, नेपाली साहित्य समाज

भगवान् बुद्ध यै भन्नुहुन्छ दुःख छ जगत्मा  
दुःखका पछि छन् खास कारण दुःख हुन्न फगतमा  
ती कारण पनि हुँदैनन् निदान गर्न नसकिने  
लौ सुन भन्छु उपाय के छन्, जो देखेँ जो चिनेँ ।

न आफूलाई न अरुलाई कसैलाई न ढाटौँ  
हतियार बोक्नु परको कुरा वचनले न काटौँ  
हुन नि सक्छ अज्ञानमा गल्ती भएमा पाठ सिकी  
छोडिदेऊ गर्न छलछाम मनको फोहोर सब झिकी ।

जे जति गाँस चाहिन्छ जिउन कमाउ त्यो जानी  
उब्जनी बढी भैगए पनि ठिकै छ त्यो पनि  
एउटा गाँस आफूले खाऊ अर्को गाँस बाँडिदेऊ  
अनि पो मिल्छ परम सुख सत्य त्यो जानिदेऊ ।

माया र मोह लोभ र लाभ मान्छेमा रहन्छ  
अगाडि बढ्न मनमा आशा राख्नु नै पर्दछ  
तैपनि बुझ्नु यी सब चिज ठिक्कको चाहिन्छ  
अति नै भए मायामा पनि दुःख पो पाइन्छ ।

## गजल



पशुपति ढकाल

जसरी नतिजामा जित वा हार आउन सक्छ  
बराबर पनि त यहाँ बारम्बार आउन सक्छ।

पहिला डोजर चलाउँछ गरिबको बस्ती उठाउँछ (यो सरकार)  
अनि दिन्छ आस्वासन गाउँमा बजार आउन सक्छ।

अवश्य मुद्दा जिबुहुनेछ सबुत छोड्नुस पैसा खोजुस (जानुस)  
जतिले न्यायाधीशलाई घर आउछ कार आउन सक्छ।

जो सयको लाखौं बनाउन जुवाघर हिडिरहेछ  
कहिल्यै सोचेन सयले नि खुसीहरु हजार आउन सक्छ।

पर्खनुस् अहङ्कार नदेखाउनुस बलबान छु भनेर  
सम्झनुस् कमिलोबाट पनि हात्तिलाइ खबरदार आउन सक्छ।

बिन्ति गर्छु म मरेको खबर आमालाई नसुनाईदिनु होला  
नत्र भोलि आमाछोरा कै निधनको समाचार आउन सक्छ।

## ब्ल्याक होल

गीतामा छैन, भागवतमा छैन,  
महाकविको महाकाव्यमा छैन  
शेक्सपियरको सनेटमा छैन  
भौतिक बिज्ञानको नियमले समेट्न सक्दैन  
तर अस्तित्वमा छ ब्ल्याक होल  
यानेकी कृष्ण छिद्र ।  
जसरी सम्बन्धको परिभाषामा  
कतै भेटिदैनौं तिमी  
र पनि  
मेरो मुटुको ग्यालेक्सीमा  
एम 87 भै बसिरहन्छौं ।

ब्ल्याक होल भन्ने बित्तिकै  
हजुरलाई लागेको छ भने  
अँध्यारो रङ्गको,  
शान्त ढंगको हुनुपर्छ  
गलत अन्दाज काट्नु भो!  
यो यति त्रासदीपूर्ण छ नि!  
आफ्नो गुरुत्वाकर्षणले तानेर  
सारा रङ्गहरु स्वात्त निलिदिन्छ  
नपत्याय हेर्नुस्  
कसरी धपक्क बलेको छ यसको छाँया पनि ।

द प्वइन्ट अफ नो रिटर्न तिर तानिएका  
मेरा खुसीका रोशनीहरु त्यतै विलीन हुन्छन्  
किमार्थ खुल्न सक्दैनन् ओठहरु



नमिता दवाडी  
उपाध्यक्ष, नेपाली साहित्य समाज

आजकल भोकले बहुलाएको एम 87  
जसरी भेटे जति ग्रह उपग्रह  
निल्न मुख बाईरहेको छ नि!  
लाग्छ  
मेरो अस्तित्वको ब्रह्माण्ड निल्न  
म भित्तको ब्ल्याक होल उति नै उद्दत छ ।

घटना क्षितिजमा  
ठिङ्ग उभिएकि मलाई  
आफ्नो आकर्षणको बलले  
स्वात्त तानेर गुमनाम पारेको छ  
म भित्तको ब्ल्याक होलले  
मलाई उसको अंश बनाईसकेछ  
“म” म हुनुको अर्थ मेटाईदिएर!  
यहाँ मेरो मृत्युको मुल्य तोक्र मिल्छ??

## खोला- मेरी आमा



बिपिन्द्र कोईराला  
महासचिव, नेपाली साहित्य समाज

तिम्रो प्रतिरूप देख्छु  
सङ्गो पानी, उतारचढावले भिजेका किनार एउटै लाग्छ  
कहिले भिजेको कहिले ओभाएको खोली किनार-  
तिम्रै नयनका किनार जस्तै

फरक छैन बगेको त्यो निश्चल पानी  
रोएको तिम्रो त्यो निष्पक्ष नयन  
सन्तुष्टी के हो? थाहा नहुँदा  
झनै मिठास बढ्छ चाहनाको

चाहनाको एउटा अर्थ - तिम्रो प्राप्ती  
प्रयास गर - हिम्मत राख  
हिउँदमा सबै खोलाहरु सुक्दैनन  
यसको अर्थ-  
जिन्दगी दुःख बिनाको यात्रा पटकै होइन

जीवन नदी- यात्रा पानी  
तिर्खा पनि मेट्न सक्छौ  
शितल सम्बेग पनि लिन सक्छौ  
तिमीलाई कतै फोहोरको आभास भए  
परखालिन पनि सक्छौ  
यो खोला यो जीवन  
फरक गीत फरक संगीत एउटै लय

दुई किनार-समान छाल  
भेट्न पनि नसकिने, छुट्टींदा पनि नछुट्टिने  
त्यो अमृत बहाव- मेरो भावना जस्तै सङ्गो खोला  
सुन्दर, अनुपम, निर्दोष, स्वच्छ, ताजा सिरानीमा अडिन नसक्रे  
ओछ्यानलाई पछ्याउँदै  
बार्दलीबाट हाम्फाल्दै  
कहिले अग्ला—अग्ला बादलको छायाँलाई दण्डवत् गर्दै  
कहिले शालिन पारामा  
कहिले उग्र पारामा  
आफ्नो मैलो पर राखेर- सबैको पाप पखाल्ने  
अनि बुर्कुसी मार्ने आफ्नै पारा  
ओसिलो अमृत फाँट भिजाएर बग्ने  
खोला अनि तिमी एउटै लाग्छ-  
मेरी आमा

## पर्खाई

मैले सोचेको जिन्दगी अनि  
मैले भोगेको जिन्दगी बिच  
साह्रै बेमेल भएछ  
आँखा खोल्दा आँखा तरे जस्तो भन्छन्  
बन्द गर्दा अन्धो भन्छन्  
समाज अलिक असमाज भएको हो कि  
म आफैमा कमजोर भएँ

पाठशालाको ज्ञान पनि  
अभिमन्युलाई प्राप्त चक्रव्युहको ज्ञान जस्तै  
आधा मात्रै सिकिएछ  
भित्र त पसियो, तर बाहिर निस्कनै सकिएन  
उक्साउने त धेरै छन्, तर आइपर्दा सँगै हिँड्ने कोही हुँदैनन्

काला दिनहरू पाण्डवले पनि भोगेकै हुन्  
मेरो बनबास कहिले सकिएला  
भित्ते पालोका पानाहरू  
द्रौपदी स्वयम्बरमा राखिएको धनुष जत्तिकै गरंगगा छन्  
महिना फेर्न पाना पल्टाउन खोज्छु,  
तर सकिँदैन

अपरहणमा परी रावणको लंका पुगेकी  
सिताको जस्तै हाल भएको छ  
वरीपरी सबथोक छन्,  
हँसाइदिने पनि छन्, रुवाइदिने पनि छन्,  
चाहेजति माग पनि भन्छन्, अनि भएको समेत लुकाउने पनि छन्  
आफ्नै सुरले केही गरुँ भन्छु, रावणका दुतहरू गर्ने दिँदैनन्  
ब्यर्थको बसाइ महुँगो छ, गराइ झनै महुँगो छ  
अब पर्खाई त्यो हनुमानको छ,  
जस्तो शुभ संकेत ल्याउने छ



राजेन्द्र पाण्डे

बर्खाको पहिरो जस्तै मन फाटिरहन्छ  
आँफैसँग बग्दै गरेका ढुङ्गाहरूको चोट झन ठुलो हुने रहेछ  
आफनाले दिने चोट जस्तै  
अब पर्खाई नघोच्ने सियोको छ  
आँखिर फाटेको मन सिलाउनुनै छ

अब त  
रामको अवतारमा बिष्णुहरू आएपनि हुन्थ्यो  
जिन्दगी फक्रिएला नफक्रिएला  
तर एक पटक शेषनागले टाउको उठाए झै  
यो दलदलबाट उठ्न पाए हुन्थ्यो

सम्बन्धै नभएका मित्रहरूपनि  
सपनीमा जसरी सँगै आइरहन्छन्  
म कुरी रहेको छुँ ति जुनकिरीहरूलाई  
जो एक अर्कासँग परिचित छैनन्  
तरपनि आउने छन् उज्यालो लिएर सँगै  
मलाई बाटो देखाउँन ।

# हामी कस्ता नेपाली?



अशोक कुमार श्रेष्ठ  
क्राईस्टचर्च

केही राम्रा काम गर्नेलाई  
सहयोग गरौं भन्दा  
सबै कुर्लुप खाई दिन्छ कि झै गर्ने  
हामी नेपाली

तर,  
चप्पल पनि नलगाई  
राजनितीमा आएर  
भ्रष्टाचार गरी गन्हाउनेलाई  
बिश्वास गरी  
पटक पटक निर्वाचित गर्ने  
हामी नेपाली

अनि,  
केही गर्छु भनि  
आएका इमान्दरीहरूलाई  
निर्वाचनमा जमानत नै जफत गराई दिने  
हामी नेपाली

हामी कस्ता नेपाली?  
आफैलाई प्रश्न सोध्न मन लाग्छ

संसारको जुन सुकै कुनामा बसे पनि  
कत्ति पनि ब्यबहार परिवर्तन नहुन  
हामी नेपाली

सामाजिक कार्यका लागि  
सधै झक्झकाउनु पर्ने  
हामी नेपाली

विदेशीहरू नेपाल घुमेर फर्के पछि  
देशको बरब्याई सुनेर मख्व पर्ने  
हामी नेपाली!

नेपालमा केही छैन भनेर  
गाली गरी काम नगरी  
बसेर खाने  
अनि,  
सबै काम सरकारले गर्नु पर्छ भन्ने  
हामी नेपाली

दोहोरो नागरिकताका लागि  
लालयित भएर बसे हामी नेपाली

सत्य तितो हुन्छ अबश्य पनि  
पदको लागि मरिहत्ते गरी  
संगठन नै खत्तम पार्ने  
हामी नेपाली

बाहिर बसेर खुच्चिगं र छि: छि: भन्ने  
तर

संगठन भित्त पसेर सही काम नगर्ने  
कर्तव्य बिमुख  
हामी नेपाली  
हामी कस्ता नेपाली?

भूपि सेरचनको  
“घुम्ने मेच माथि अन्धो मान्छे” जस्तो  
हामी नेपाली  
भूपि सेरचनको  
“घुम्ने मेच माथि अन्धो मान्छे” जस्तो  
हामी नेपाली

## एक तर्फि माया

एउटा कुरा जरुरीथ्यो, भनूँ भन्यो भुल्दो रै'छुँ  
प्रित बस्यो उनीसित, मन मनै रम्दो रै'छुँ  
हजार चोटी झुक्यो होला, गाजलु ती आँखाहरु  
म तिर नै ईशाराथ्यो, सोधुँ भन्यो भुल्दो रै'छुँ

बल्लतल्ल लाको माया, पोखिहालुँ भन्ने थियो  
पोखि दिउँ रिसाउलान कि, भन्ने पनि डर थियो  
भैगो अब नभनूँ भो, मनलाई भन्दो रै'छुँ  
म तिर नै ईशाराथ्यो, सोधुँ भन्यो भुल्दो रै'छुँ

माया मेरो एकोहोरो, होइन भन्ने ढुक्क छुँ म  
भने पनि उनको सामु, पर्नलाई डराउँछु म  
जे सुकै परोस् अब, भन्नलाई भन्दो रै'छुँ  
भन्नुपर्ने एउटा हुन्थ्यो, भनिदिने अर्कै रै'छुँ



दीपक प्रधान

तिम्रो मेरो प्रेम कथा बुझ्न मलाई गाह्रो भयो  
छोडी जाने तिम्री नै पो आज भनै प्यारो भयो

आँखाभीत्र नअटाउने मायाका ति भावहरु  
अन्जानमा कहिलेकाँही बल्किएका बातहरु  
फकाएर आफूलाई मन बुझाउन गाह्रो भयो  
छोडी जाने तिम्री नै पो आज भनै प्यारो भयो

लजाएर जब तिम्ले यो मनभीत्र बास माग्यौ  
निदाउन खोज्दा खेरी शर्माएर काँध थाप्यौ  
सल्किएको आगो मनको निभाउन गाह्रो भयो  
छोडी जाने तिम्री नै पो आज भनै प्यारो भयो

विहानीको किरणसंगै शितको थोपा विलाई गयो  
जुनेलीको जून हेदैँ अनिधोमा रात वित्यो  
सम्भिएर तिम्रीलाई दिन विताउन गाह्रो भयो  
छोडी जाने तिम्री नै पो आज भनै प्यारो भयो

दीपक प्रधान, नारायणगढ

## कोरोना



डा. शिव प्रसाद पोखरेल

कोरोना तिमी कहाँबाट आयौ  
प्रियजनहरू टाढा टाढा बनायौ  
जान्छौ भनि दुई चार गन्दा  
भइसकेछ धेरै वर्ष दिन भन्दा

याद आउँछ स्वदेशी माटो, अनि आफन्तका स्नेह  
शिघ्र अति शिघ्र तिनलाई भेट्न जागछ मोह

झल्याँस्स हुन्छ जब सम्झन्छु तिम्रो नाउँ  
सिसा सरि टुक्रिन्छ मन सार्न नपाउँदा यो पाउ

रोक्यौ बिद्यालय, कलेज, यातायात अनि बिमान  
हुँदाहुँदै बन्द गरायौ देश बिदेश जान  
अब जाउ भन्छु बिनम्र यी दुई हात जोडी  
श्राप लाग्छ आँशुको जुन झार्छिन आमै आफ्नो पर्देशी नभेटी

मान्छु तिम्रो नियम कानुन अनि डर  
बस्छु आफू स्वच्छ अनि दुरी कायम गरी  
गयनौ भने डर मात्र छोड्छु  
कोरोना तिमीसँग डटेर लड्छु  
तिमीसँग छ तीव्र संक्रमण फैलाउने शक्ति  
मसँग छ लकडाउन, सेनिटाइजर अनि भ्याक्सिन ढाल रोक्रे ।

## हाइकू शिर्षक: सन्दर्भ



डा ईश्वरी न्यौपाने

पानीको थोपा  
राप्तीको भेल  
मन लिवेणी

वर्स्यो असिना  
कालो रातमा  
मन शिशाको

आत्मिय प्रेम  
एकान्त फेवा  
जोडी परेवा

बितेका याद  
आउँदा पल  
बाच्ने रहर

छोटो हाइकू  
साथीको साथ  
लेखे आधार

## सबै सामु चिनिन पाउँ



सबिना चौलागाईं

म यस्तो एउटा रचनाको खोजिमा छु  
जुन अरु सामु बाचन गर्न योग्य होस्  
म यस्तो सृजनाको कल्पना गर्दै छु  
जुन सुन्दा मन मस्तिस्क स्वर्णिम होस् ।

मेरो कवितामा महाकविको मुना मदनको चर्चा होस्  
त पारिजातका कृतिहरुको बासा होस्  
मेरो लेखाईमा आँसु कविले गरे झैं ओखलढुङ्गाको बयान् होस् त  
अलिकति बालकृष्ण समको चिसो चुलोको चासा होस् ।

म कवियत्री हैन  
तर पनि महाकविले झैं  
औँशी पूर्णको रातमा आफ्नो कविता लेख्दै छु  
म दुर दर्शन पक्कै हैन  
तर पनि एउटा पागल नामक कविताबाट प्रेरित भई  
साहित्य संसारमा आफ्नो गन्तब्य देख्दै छु ।

न त म साहित्य ज्ञानमा पोख्त छु  
न त लेखन शैलीमा मेरो कुनै ढङ्ग छ  
तर पनि कापी कलम मार्फत  
आफ्नो भावना पोख्न सक्ने  
ममा एउटा तरंग छ ।

देबकोटाले झैं तीन महिना मै महाकाव्य लेख्न नसकेपनि  
यस साहित्यिक दर्पणमा बिलाउन पाउँ  
आफ्नो मनका भाबनासंग दिनानुदिन  
भलाकुसारी गर्दै भएपनि  
म सबिना हुँ भनि सबै सामु चिनिन पाउँ ।

## कति गजब छ जिन्दगी



ओम बस्यात

कति गजब छ जिन्दगी, कैले सास्ती छ कैले मस्त छ जिन्दगी  
बिहान उठेदेखि नसुतेसम्म दिमाग चलेको चल्दै छ  
अनुबाद गरेर भाषा मिलाई ठिकै पाछै जिन्दगी  
इसारा पनि मिलाउन खोज्दछ जिन्दगी  
बुढी औला देखाउँदा ठिक बेठिक यो सही कि गलत शंकामा छ जिन्दगी

कुराको आसय बुझ्न सक्ने मानिस खोजी गर्ने बेलामा  
इसारा बुझे मात्र भएनी काम चलाउन जान्दछ जिन्दगी

सपनामा आफ्नो भाषामा कुरा गर्न पाउँदा खुसी हुन्छ,  
बोलदै हिड्दै आफ्नै गाउँ ठाउँ पुगी दिन्छ जिन्दगी  
आफ्नै आँगन पुगेर बालापनमा रमाउँछ जिन्दगी,  
साथी संगीलाई भेट्दा समझाउँदै भन्छ  
बाध्यता र परिबन्धको खेल रहेछ जिन्दगी

समय बिस्तारै चलेको थियो तहाँ,  
तर आजभोलि चन्द्र सूर्य प्रतियोगितामा छन जस्तो लाग्यो?  
यस्तो लाग्छ रातो देखे रोकिन्छन् हरियो देखे हुईकिन्छन्,  
घडी मिलाई रहन्छन सबै आ-आफ्नो काममा व्यस्त छन्  
सूर्य तल आई दिन्छन्, चन्द्र टाढा भइदिन्छन्,  
कस्तो छ घाम जुनको पिरती?  
अनि छक्क छ जिन्दगी  
यस्तै छ जिन्दगी

## नयाँ वर्ष आयो



गोपाल प्रसाद कँडेल

आयो नयाँ वर्ष आयो  
 आयो फेरि आयो, अर्को वर्ष आयो  
 तेही पुरानो पात्रोमा नयाँ अंक थपेर आयो  
 थोरै सुख थपेर आयो  
 थोरै दुःख थपेर आयो  
 कसैका सपना जोडेर आयो  
 कसैका सपना तोडेर आयो  
 कसैलाई खुसीको बहार ल्यायो  
 कसैलाई दुख पिडा सदाबहार ल्यायो  
 आयो फेरि आयो  
 नयाँ वर्ष आयो!

कोही आफ्नाहरू जोडेर खुशी हुन  
 कोही आफ्नाले छोडेर रुन  
 कोही सफलताको शिखर छुन  
 कोही आफ्नो भाग्यलाई दोष दिन  
 आयो फेरि आयो  
 नयाँ वर्ष आयो!

फेरि उही संकल्प, उही साहस  
 उही जाँगर, उही परिश्रम  
 तर पहिलेको भन्दा ज्यादा प्रतिफल खोजेर  
 झोला भरि आशाका कोपिला बोकेर  
 आयो फेरि आयो  
 नयाँ वर्ष आयो!

परिवर्तनशिल समाजमा अनेक रङ्गका फूल फूलाउन  
 सबैलाई ब्यस्त राख्न, भुलाउन  
 आयो फेरि आयो  
 नयाँ वर्ष आयो

## आखिर साहित्य के हो?



डा ईश्वरी न्यौपाने

साहित्य राग हो, साहित्य अनुराग हो  
 साहित्य जीवन हो, साहित्य जीवन-दर्शन हो ।  
 साहित्य कला, अनुभव र अनुभूतिको प्रस्फुरण हो  
 साहित्य बस्तुपरक र अन्तर्मनको अभिव्यक्ति हो ।

साहित्य दुःख र सुख मिश्रित शब्दहरूको गीत हो  
 साहित्य मायाजालले बुनेको यादहरूको कविता हो ।  
 साहित्य खुशी, दर्शन र लामो यात्राको सार हो  
 लोभ, मोह र डाहाको ताप्र नमिल्ने आगोको राप हो ।

साहित्य गीत, प्रित र रमाइलो यात्राको विवेचना हो  
 बिछोड र रोदनले भरिएको अन्तिम सत्यको विश्लेषण हो ।  
 साहित्य बिचार, भाव, र शब्द अलन्कारको गद्य हो  
 यथार्त परीवेश र थकाई लाक्दो उकालोको पद्य हो ।

फूलको बगैचा र रोमान्चक प्रेमको उपन्यास मात्र होइन साहित्य  
 सुकेका फूलहरू र बिछोडमा टुडिएको दुःखद कथा हो साहित्य ।  
 माछा मार्ने र डुंगा तार्ने माझीको दिनचर्या मात्र होइन साहित्य  
 कबिको शब्दजालले बुनेको सुन्दर तालको सौन्दर्य हो साहित्य ।

## कविको आगमन



सुलभ भारती

मधुर स्पन्दनको  
 आकर्षक वातावरण  
 त्यो खुल्छ निद्रा पछि  
 कविको आगमन  
 कन्चन-मन्चन दिव्यहरु  
 उछिट्टिएका ताराहरु  
 कोहि अबेर सम्म चम-चम गर्दै  
 खोल्छन गोप्य भेदहरु  
 श्रृङ्गार शोभाको आभामा  
 अनुरागको मग-मगमा  
 शब्द-शब्द नचाइदिन्छ  
 कवि जीव आत्मा  
 व्याख्या नै बदलिदिन्छ  
 उ रुचि, अरुचीको  
 यो दुनियाँ कता जाँदैछ  
 क्षणिक आनन्दको  
 आकाश सबै मेरो हो  
 भन्दै घुम्ने बाज पनि  
 जलमै-थलमै निर्भर छ  
 भोक मेटाउने अज्ञानि  
 लोभ हुन्न कवि मान्य  
 एकान्त नै प्यारो  
 प्रकृतिको एउटा कुना  
 खुला उस्को बाटो  
 सितल बिहानिमा  
 छरितो हावा बग्न थाल्यो  
 रोम-रोमको स्पर्शमा  
 स्वच्छन्द जाग्र लाग्यो  
 ऋतुको रहर मेटाउन  
 कवि मौसम आयो  
 झरेको पात गाँसिदिने  
 हेर को जादुगर आयो ।

## गजल



मिलान थापा

आफ्नो भन्दै नजिक नजिक आउनुहुन्छ,  
 डर लाग्छ कतै माया जालमा फसाउनुहुन्छ ।

बुझौँ उठ्न कठिन हुन्छ नजरबाट गिरेपछि,  
 भर्याङ्गबाट गिर्दा पो आमाले बचाउनुहुन्छ ।

मनमा आशा राख्दै निकै विश्वास गरेकी थिएँ,  
 महोदय, अझै कति आशुँ तालमा डुबाउनुहुन्छ ।

नसोच्नु कहिल्यै एकलै शिखर छोएको भनि,  
 सानासाना गोरेटाहरु बाऽले पनि गराउनुहुन्छ ।

हिजोसम्म त्यहिँ माटो खेल्दै हुर्किएको छोराले,  
 सहर पसेपछि भन्छ, आमा साह्रै गनाउनुहुन्छ ।

# आँसु



टिका रेग्मी

थाहै नभई आँखाबाट आँसु झरेछन्  
 मुखमा नुनिलो स्वाद परेपछि झस्किँएँ  
 आजकल किन हो? छिट्टै रुन आउँछ  
 सामान्य कुराले पनि मनमा तरङ्ग ल्याउँछ  
 भनिन्छ बोल्न नसकेको कुरा आँसुले व्यक्त गर्छ  
 दर्द र पीडालाई थोपाबाट बगाउँदै पिर घटाउँछ  
 अचम्म लाग्छ - दुखमा अनि खुसीमा पनि  
 आँसु बगिदिन्छ बनि पानी पानी ।  
 सायद फरक यही होला  
 दुखको आँसु अलिक पोल्छ  
 खुशीको आँसुले शितलता दिन्छ ।  
 आखिर किन आउँछ आँसु?  
 के यो उपचारको एउटा उपाय हो?  
 कि निकम्मा दुर्बलताको संकेत हो?  
 आँसु बिगत हो कि केही संकेत हुने भविष्यमा?  
 म आफैँ परें असमन्जसमा ।  
 के रुनु दुर्बलताको संकेत हो त?  
 नितान्त गलत -  
 चार्ल्स डिकन्स भन्छन -  
 रुनु अघि भन्दा रोए पछि म दरिलो भएको छुँ ।  
 फोहोर भएपछि बढार्न बाढी चाहिन्छ  
 मनको फोहोर बढार्न सायद आँसु चाहिन्छ।  
 आँसु पिडा मात्र होइन  
 यो ता दुःखाइको उपचार पनि हो ।  
 रजनीश ओशो भन्छन -  
 जब हाम्रो हृदय जम्छ

तब आँसुले यसलाई पगाल्न थाल्छ  
 नत्र हृदय कहाँ चल्छ?  
 डेल इ. टर्नर भन्छन -

आँसु हाम्रो मुटुको सेप्टी भल्व हो  
 जब धेरै दबाव पर्छ - भल्व खोलिन्छ  
 र दबाव बग्छ र मन हलुङ्गो हुन्छ।  
 आँसु दुख र सुख दुबैमा बग्ने रहेछ  
 आँसुले दुर्बल हैन मजबुत बनाउँदो रहेछ।  
 हृदयमा थुप्रिएका फोहोर पखाल्दो रहेछ  
 तनावलाई बग्ने दिने हृदयको सेप्टी भल्व रहेछ।  
 आँसु ता शक्ति रहेछ  
 धन्य - आँसु !

# तिमी आयौ र पो



नारद कुँवर

आउछेउ रे भनेको सुने  
खुसीको सीमा रहेन  
धर्तिमा टेकेको छु कि आकासमा उडेको थामै भएन ।  
आखिर आयौ, आउँदै गरेको देखे टाढा टाढाबाट  
तिमीलाई अङ्गालोभरि लिन हातहरु फैलाए मायाको माला लिएर  
आँखाले आँखासँग कुरा गरे मायाको संचार गर्दै ।  
टक्क रोकिए तिम्रा कदमहरु, छोपिए तिम्रा आँखाहरु  
लागछ लज्जावती झार जस्तै भयौ तिमि ।

छिन भरमै तिमि टाढिएको देख्छु  
प्रथम भेटको अप्ठेरोले हो कि?  
सामाजिक आखाको लासले?  
या लज्जालु स्वभावले  
आँखा र सत्यता बीच तालमेल नभए जस्तो लाख ।

उनका पदचापहरु खोज्दै पछि लाग्छु  
भेट्टाउनमाल उनलाई के खोज्छु  
छिनभरमै उनी स्वर्गकी परि जस्तै उड्न थाल्छिन  
उनको मायाको आकर्षणले गुरुत्वोबललाइ जित्दै  
म पनि उनी संगै उड्न थाल्छु ।

घरि बादल भित्र त घरि बादल बाहिर र उनको सेरो फेरोमा  
रोमान्चित लुकामारी खेल हुन्छ उनको र मेरो  
सप्त रंगी इन्द्रेणीले बायुमण्डललाई अङ्गालोमारी  
छितिजलाइ चुमे जस्तै  
उनले फिजाएको केशहरुले मेरो अनुहार सुम्सुम्याउछन ।

आनन्दले उनको केशमा एक क्षण लटपट्टिदा लटपट्टिदै  
इन्द्रेणी हराउँछ ।  
कबेली खेल्दै मडारिदै दुई आत्माहरु एक हुन्छन  
माथि धेरै माथि तानिन्छन  
तिमि भन्नु 'म'  
म भन्नु 'तिमि'  
जहाँ न बादल छ न हावा  
न गुरुत्व छ न छाया  
न त छ सामाजिक आखाँ  
जता ततै 'तिमि' जता ततै 'म'  
आनन्दको क्षण र एउटै हुँदाको स्थिति  
तिमि आयौ र पो भयो यो अनुभूति ।

# जब म गाउँ जान्छु



प्रदिप रुपाखेती  
नेल्सन

जब म गाउँ जान्छु  
सपनाहरू अन्याल देख्छु!  
जाने बाटो भुलेका - मनहरू डुलेका,  
पवित्र मसिस्कहरू छटपटाएको पाउँछु!

अझै देख्न चाहने आँखाहरू,  
फैलन खोज्ने कल्पनाहरू,  
फर्कन तल्लिन सपनाहरू,  
उत्प्रेरणाको दियोमा जल्न आतुर पाउँछु!!

माया खोज्नेलाई भकारी दिन सक्ने,  
स्वागत रोक्नेलाई समुन्द्र देखाई दिने,  
ति महान सस्कारहरू;  
नङ्गमगाउन - बाचिरहुन,  
घरहरू दुरिमा छन तर मनहरू साँघुरिएका,  
एकको सुख-दुःख अर्काको मनमा पसेका,  
सद्भावको जुइनोले बाँधिएका गाउँलेहरू,  
हुने नहुने सबै भरिपूर्ण पाउँछु!

तर भएको देख्दैनन - नभएको खोज्छन, र दुःखी जिवनहरू  
खुशी चाहन्छन,  
हराएका मुस्कानहरू फर्कन खोज्छन,  
गोरियोको तुवालो फाट्न छोक्छ!

जब म खोला पस्छु - सम्भावना पोखिएको भेट्छु,  
जब म जडल छिर्छु - सम्भावना डडेको सुङ्छु,  
जब म खेत बारी चाहार्छु, भोकमरी झुलेको देख्छु,  
जब म मनोरम दृश्य देख्छु - पर्यटक खिस्स हाँसेको पाउछु!  
भएर पनि नभएका ति सम्भावनाहरू - बिउतन आतुर छन,  
बस जिबित राज्यको खोजिमा पाउछु!

दोषी उस्लाई पाउँछु - दोषी मलाई पाउँछु !  
दोषी उस्लाई पाउँछु - दोषी मलाई पाउँछु !

तर, आफुलाई निर्दोष गाउँको मायामा पागल पाउँछु!!

# यतिखेर



धुव मधिकर्मी

यतिखेर खोज्न आएनन् मलाई  
 कविताका कुनै हरफहरु  
 म छु यहीं  
 शहरको अँध्यारो गल्लीमा  
 एकलाश बगरमा  
 आफ्नै छायाँको पछिपछि  
 भेटिने छन् जहाँ पाइलैपिच्छे  
 जिन्दगीका अँध्यारा कुँवाहरु  
 कुल्चिएका मनका पालुवाहरु  
 र मौनताका दुर्गन्धहरु

यतिखेर खोज्न आएनन् मलाई  
 कोही आफन्तहरु  
 म छु एक्लो आफ्नै शहरमा  
 मकुण्डो ओढेर बाँचिरहेको हुलभित्त  
 निरीह अत्यन्त निरीहता भोग्दै  
 मृत संवेदना बिउँताउने प्रयासमा फगत  
 एक्लो नितान्त एक्लो छु म  
 फुटेका हाँडीहरु टाउकामा

र निधारमा मेटिएका छन् शब्दहरु मेरा  
 खान खोज्दैछ कोही  
 मेरा स्वप्न र विश्वास  
 छोप्र खोज्दैछ कोही  
 मेरा आकाश र बतास

आवाजहरुबाट पर  
 उज्यालोबाट अलग  
 समयभन्दा टाढा  
 म छु शहरको अँध्यारो गल्लीमा  
 एकलाश बगरमा  
 यतिखेर खोज्न आएनन् मलाई  
 कविताका कुनै हरफहरु  
 म छु यहीं  
 शहरको अँध्यारो गल्लीमा  
 एकलाश बगरमा ।



न्युजिल्याण्ड नेपाल सोसाइटी द्वारा जनहितमा जारी

## कोभिड-१९ (COVID-19) खोप सम्बन्धि अनुरोध!

- खोप लगाउनु नै कोभिड-१९ को महामारीबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो ।
- न्युजिल्याण्डमा उपलब्ध खोप अत्यन्त प्रभावकारी र सुरक्षित छ ।
- यो खोप अरू कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू, गर्भवती महिलाहरू र स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि लगाउन हुन्छ ।
- यो खोप न्युजिल्याण्डमा रहेका सबै व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध छ । आप्रवासको अवस्था (भिसाको प्रकार वा अवस्था) ले पनि केहि फरक पाउँदैन ।

त्यसैले पूरा मात्रा खोप लगाउं, महामारीबाट आफू पनि बाँचौ र अरूलाई पनि बचाऔं ।

न्युजिल्याण्ड नेपाल सोसाइटी