LOVE & SUPPORT FOUNDATION

लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन

स्मारिका

सन् २०२२ अगस्ट

Blazon LOVE & SUPPORT FOUNDATION "प्रत्येक व्यक्ति सफलताको हकदार हुन्छ" आव्हान चौमासिक

आव्हान LOVE & SUPPORT FOUNDATION "Every one deserve to successed" BLAZON

RADIO AAWHAN ONLINE RADIO

लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन

सल्लाहकारहरु

डा. रामचन्द्र बराल

ज्ञानेन्द्र गदाल

राम किराती

डा. नरेश सुब्बा

बुद्धवीर लामा

माइकल च्याङ

सञ्चालक समिति

मनोज राई
संस्थापक/अध्यक्ष

नारद गिरी
सचिव

हर्क प्रधान
वित्त सचिव

आइतराज खालिङ
स-वित्त सचिव

शिव विष्ट
प्रचार-प्रसार सचिव

केदार उप्रेती
कला तथा संस्कृति सचिव

सञ्जिव दुलाल
वोर्ड अफ डाइरेक्टर

आइत सुब्बा
वोर्ड अफ डाइरेक्टर

खड्ग बस्नेत
वोर्ड अफ डाइरेक्टर

सुनिल प्रधान
वोर्ड अफ डाइरेक्टर

लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन

टेक्सास

केदार उप्रेती
मुख्य संयोजक

रबि रिमाल
सचिव

नर्थ क्यारोलेना (ट्रायड)

खड्ग बस्नेत
सचिव

आइतराज खालिङ
वित्त सचिव

सुनिल प्रधान
कार्यक्रम संयोजक

सुभद्रा आचार्य
वालबालिका तथा ज्येष्ठ
नागरिक कार्यक्रम संयोजक)

ओहायो

राजा प्रधान
मुख्य संयोजक

पेन्सिलभेनिया

इन्द्र खरेल
मुख्य संयोजक

आइओवा

मंगल गुरुङ
मुख्य संयोजक

न्युजिल्याण्ड

देवेन राई
मुख्य संयोजक

लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन

नेपाल २०७७-२०७९

सानु बहादुर सुनाम
अध्यक्ष

बुद्धवीर लामा
उपाध्यक्ष

आनन्द राई
सचिव

एलिस कार्की
कोषाध्यक्ष

महेश लिम्बु
सदस्य

बिंदु तामाङ
सदस्य

रोजिना तामाङ
सदस्य

सुजाता प्रधान
सदस्य

रमेश बोखिम राई
सदस्य

विश्वा नेपाली
सदस्य

राज कुमार श्रेष्ठ
IT & Creative Head

सिक्किम

सुमन तामाङ
अध्यक्ष

ग्याल्मो तामाङ
उपाध्यक्ष

पेमा दोर्जे तामाङ
महासचिव

दाबा तामाङ
सदस्य

मीना तामाङ
सदस्य

लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन

Life Members

Aita Raj Khaling

Aita Raj Subba

Damber Subba Khapoong

Ghat Rai

Gopal Tamang

Hari Uprety

Laxman Dhimal

Nishant Aryal

Padam Khanal

Pratiman Tamang

Punya Prakash Ghimirey

Sandip Rai

आव्हान पत्रिका, Online Radio & LS Talk Show Team

Gopal Gartaula

GR Pandey

Devaki khanal

Draupadi Pradhan

Padam Khanal

Suman Tamang

Gyalmu Tamang

Radio Patner

RADIOVISION 91.6 MHz
Radio Vision 91.6 MHz
Britamode, Jhapa, Nepal

सप्तरङ्गी एफ.एम. प्रा. लि. दमक
Saptarangi F.M. Pvt. Ltd. Damak
Saptarangi FM 101.6 MHz
Damak, Jhapa, Nepal

लेआउट डिजाईन
सुरेन बस्नेत

LOVE & SUPPORT FOUNDATION

प्रकाशकीय

गैरनाफामुलक र परोपकारको क्षेत्रलाई आफ्नो कार्यसुची बनाएको संस्थाका लागि विगत बर्षहरुमा विभिन्न पक्षहरुबाट प्राप्त सहयोगप्रति हृदयदेखि नै हार्दिक आभार ब्यक्त गर्दछु । लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसनलाई विभिन्न मुलुकमा भएका नेपालीहरुले गरेको सहयोगको भरमा यस संस्थाले आफ्ना गतिविधि निरन्तर अघि बढाउन सकिरहेको छ ।

हामीले विगत एक बषैदेखि नियमित रुपमा मासिक रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छौं । त्यस्तै नेपाली र अंग्रेजी भाषामा क्रमश: चौमासिक आव्हान र ब्लेजन पनि प्रकाशित गरिरहेका छौं । यी अखबार र रेडियो कार्यक्रम उत्पादन टिममा रहेर कार्य गर्नुहुने सम्पादन समुहलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

समुदायका प्रतिभाहरुको खोजीले प्रोत्साहनको कार्य गर्दछ । हामी आफ्ना प्रकाशनहरुमा विशेषत: अग्रज प्रतिभाहरुको संघर्ष र सफलताको कथाबारे चर्चा गगर्दछौं । त्यस्तै, नयाँ प्रतिभाहरुको खोजी गर्दछौं । यसले प्रोत्साहनका अतिरिक्त प्रतिभाहरुको सार्वजनिक परिचय निर्माणमा योगदान पुर्‍याँउदछ । यस कार्यमा हामीलाई निरन्तर लागिरहन प्रेरित गर्नुहुने सबैप्रति पुन: आभार प्रकट गर्दछौं । यहि प्रेरणाले हामीलाई आफ्नो भविष्यको मार्गचित्र कोर्न मद्दत गरिरहेको छ ।

धन्यवाद ।

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय

काठमाडौं

निर्णय मितिः २०६६।१०।१२
दर्ता मितिः २०६६।१०।१३
दर्ता नं.: १०५४

प्रमाण-पत्र

श्री अध्यक्षज्यू,

माया तथा सद्भाव फाउन्डेशन
का.म.न.पा.-९

....नामक संस्था, संस्था दर्ता ऐन २०३४ को दफा (४) बमोजिम मिति २०६६।१०।१३ मा दर्ता गरी यो प्रमाणपत्र दिइएको छ ।

स्थानीय अधिकारीको सहीः- 2066।10।12
पुरा नामः-
दर्जाः-

द्रष्टव्य : यो प्रमाणपत्र हरेक आर्थिक वर्ष भित्र नविकरण गर्नुपर्नेछ।

IRS DEPARTMENT OF THE TREASURY
INTERNAL REVENUE SERVICE
CINCINNATI OH 45999-0023

Date of this notice: 08-06-2018

Employer Identification Number:
83-1476382

Form: SS-4

Number of this notice: CP 575 E

LOVE & SUPPORT FOUNDATION
6000 COATBRIDGE LN
CHARLOTTE, NC 28212

For assistance you may call us at:
1-800-829-4933

IF YOU WRITE, ATTACH THE
STUB AT THE END OF THIS NOTICE.

WE ASSIGNED YOU AN EMPLOYER IDENTIFICATION NUMBER

Thank you for applying for an Employer Identification Number (EIN). We assigned you EIN 83-1476382. This EIN will identify you, your business accounts, tax returns, and documents, even if you have no employees. Please keep this notice in your permanent records.

When filing tax documents, payments, and related correspondence, it is very important that you use your EIN and complete name and address exactly as shown above. Any variation may cause a delay in processing, result in incorrect information in your account, or even cause you to be assigned more than one EIN. If the information is not correct as shown above, please make the correction using the attached tear-off stub and return it to us.

When you submitted your application for an EIN, you checked the box indicating you are a non-profit organization. Assigning an EIN does not grant tax-exempt status to non-profit organizations. Publication 557, Tax-Exempt Status for Your Organization, has details on the application process, as well as information on returns you may need to file. To apply for recognition of tax-exempt status under Internal Revenue Code Section 501(c)(3), organizations must complete a Form 1023-series application for recognition. All other entities should file Form 1024 if they want to request recognition under Section 501(a).

Nearly all organizations claiming tax-exempt status must file a Form 990-[illegible] most curren annual information return (Form 990, 990-EZ, or 990-PF) or notice (Form [illegible]ning with the year beginning with the year they legally form, even if they have not yet appl[illegible]ecognition of received recognition of tax-exempt status.

Unless a filing exception applies to [illegible].gov for Annual [illegible] a filing exc Organization Return: Who Must File) [illegible] t[illegible]-exempt statu[illegible] Return: Wh to file a required return or notice [illegible]ars. We sta[illegible]ired retur this three-year period from the tax [illegible] to you. If [illegible]-year period f tax year isn't a full twelve months, [illegible] for submit[illegible]'t a full tw for that year. If you didn't legall[illegible] year in which [illegible]. If you d your EIN, contact us at the phone nu[illegible]at the top of [illegible]ntact us at

For the most current informatio[illegible]ments and other important infor[illegible]rs.gov/chari[illegible]ived recognition of

INTERNAL REVENUE SERVICE
P. O. BOX 2508
CINCINNATI, OH 45201

DEPARTMENT OF THE TREASURY

Date: AUG 17 2018

LOVE & SUPPORT FOUNDATION
6000 COATBRIDGE LANE
CHARLOTTE, NC 28212-0000

Employer Identification Number:
83-1476382
DLN:
26053626001488
Contact Person:
CUSTOMER SERVICE ID# 31954
Contact Telephone Number:
(877) 829-5500
Accounting Period Ending:
December 31
Public Charity Status:
509(a)(2)
Form 990/990-EZ/990-N Required:
Yes
Effective Date of Exemption:
August 6, 2018
Contribution Deductibility:
Yes
Addendum Applies:
No

Dear Applicant:

We're pleased to tell you we determined you're exempt from federal income tax under Internal Revenue Code (IRC) Section 501(c)(3). Donors can deduct contributions they make to you under IRC Section 170. You're also qualified to receive tax deductible bequests, devises, transfers or gifts under Section 2055, 2106, or 2522. This letter could help resolve questions on your exempt status. Please keep it for your records.

Organizations exempt under IRC Section 501(c)(3) are further classified as either public charities or private foundations. We determined you're a public charity under the IRC Section listed at the top of this letter.

If we indicated at the top of this letter that you're required to file Form 990/990-EZ/990-N, our records show you're required to file an annual information return (Form 990 or Form 990-EZ) or electronic notice (Form 990-N, the e-Postcard). If you don't file a required return or notice for three consecutive years, your exempt status will be automatically revoked.

If we indicated at the top of this letter that an addendum applies, the enclosed addendum is an integral part of this letter.

For important information about your responsibilities as a tax-exempt organization, go to www.irs.gov/charities. Enter "4221-PC" in the search bar to view Publication 4221-PC, Compliance Guide for 501(c)(3) Public Charities, which describes your recordkeeping, reporting, and disclosure requirements.

THE AMBASSADOR

EMBASSY OF NEPAL
2730 34TH PLACE N.W.
WASHINGTON, D.C. 20007

शुभकामना

सामजिक संस्था Love and Support Foundation को आगामी २६ र २७ अगस्ट २०२२ मा आयोजना हुने अधिवेशनको अवसर पारेर यस संस्थाले स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउँदा मलाई अत्यन्तै खुशी लागेको छ।

नेपाली भाषा, साहित्य,कला, परम्परा, रीतिरिवाज, चलचित्र तथा संगीतको प्रवर्द्धन गरी नेपाली संस्कृतिलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रवर्द्धन गर्न तथा विभिन्न सामाजिक कार्यमार्फत् नेपाली भाषीहरूमाझ एकता, सद्भाव एवम् भातृत्वको भावना विकास गर्न यस संस्थाले खेल्दै आएको भूमिकाको म उच्च प्रशंसा गर्दछु। नेपाली भाषीहरुले गर्ने यस्ता कार्यहरूबाट समग्रमा नेपाल र नेपाली समुदाय नै लाभान्वित भै अन्तराष्ट्रिय स्तरमा नेपालको छवि एंव प्रतिष्ठा अझै बढ्दै जाने कुरामा विश्वस्त छु।

Love and Support Foundation को अधिवेशनको सफलता कामना गर्दै संस्थाको उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

श्रीधर खत्री

PHONE: (202) 667-4550, FAX: (202) 667-5534, E-MAIL: info@nepalembassyusa.org
WEB: us.nepalembassy.gov.np/www.nepalembassyusa.org

Harry Bhandari, PhD
Legislative District 8
Baltimore County

Health and Government Operations
Committee

Annapolis Office
The Maryland House of Delegates
6 Bladen Street, Room 303
Annapolis, Maryland 21401
410-841-3526 · 301-858-3526
800-492-7122 *Ext.* 3526
Harry.Bhandari@house.state.md.us

District Office
7701 Belair Road
Nottingham, Maryland 21236

THE MARYLAND HOUSE OF DELEGATES
Annapolis, Maryland 21401

August 11, 2022

These few years have been particularly rough years. The pandemic has raged, taking the lives of many, and we have seen a major economic downturn. Finding bright spots these years have been tough, but the Love and Support Foundation meeting on August 26 and 27 in Kathmandu, Nepal, certainly qualifies.

The Foundation has been promoting and preserving the Nepali heritage and culture. The work that has been done during that time has been invaluable, and its effects have certainly been felt both within the Nepali community and beyond.

We, who believe in the philosophy of 'Vasudhaiva Kutoombakam,' meaning that 'the world is one family, are spreading the culture of brotherhood around the world.

As I said before, these few years have been tough years. But we will get through it as we always have – together, as a community. As the first Nepali-American elected as a legislator, I promise I will continue to do all I can for our community across the state, country, and globe, and, like the Love and Support Foundation, I will continue to represent our people with pride. And I wish its general meeting a grand success.

Sincerely,

Delegate Dr. Harry Bhandari

शुभकामना

माया तथा सद्भाव फाउण्डेशन, सामाजिक संस्था (Love and Support Foundation ,Social Organization) को दोस्रो अधिवेशन यही आउदो भाद्र १० र ११ गते काठमाण्डौ नेपालमा सम्पन्न हुने भएकोमा संस्थाका सम्पूर्ण सदस्य परिवारमा हार्दिक वधाई तथा शुभकामना टक्याउदछु । नेपाली साहित्य,संगीत ,चलचित्र क्षेत्रमा विशेष योगदान पुर्याउनु हुने दिग्गज व्यक्तिहरूप्रति सम्मान लगायत सामाजिक क्षेत्रमा विशेष वृद्ध–वृद्धा,अनाथ असहाय वालवालिकाहरूलाई विभिन्न साथ र सहयोग गर्दै आइरहेको यस माया तथा सद्भाव फाउण्डेशनको अधिवेशसगै संस्थाको स्मारिका प्रकाशन हुन गइरहेकोमा नेपाली सुगम संगीत क्षेत्रको तर्फबाट म हार्दिक वधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछु । संस्थाको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

भवदीय

दीप श्रेष्ठ

● गंगा लामिटारे

भूटानको नेपाली साहित्य
विगत र वर्तमान

कुनै पनि जातिलाई समाप्त पार्नु छ भने शासकले सवभन्दा पहिला उसको भाषा र संस्कृति माथि हमला गर्छ। भूटानमा पनि त्यही भयो,सन १९९० को दशकमा। भूटान सरकारको जातीय सफायाको अभियानवाट १९९० मा लाखभन्दा वढी नेपालीभाषी नागरिकलाई सर्वस्व हरण गरी देशवाट लखेटियो। भूटानको नेपाली भाषा र साहित्यको चर्चा गर्नुभन्दा पहिला भूटानमा नेपालीहरू कहिले र कसरी पुगे भन्ने वारे जान्न आवश्यकता छ।

विभिन्न लेखक र इतिहासकारहरूका अनुसार भूटानका तत्कालीन धर्मराजा साब्ड्रुङ नावाङ नाम्गेलले सन् १६२४ मा गोरखाका राजा राम शाहसँग सम्झौता गरेर केही नेपाली नागरिक भूटान लगेका थिए। विकास, निर्माणका निम्ति गोर्खालीका सबै जात-जाति मिलाएर विशुन थापामगर को नेतृत्वमा ४०–५० घर परिवार भूटानमा लगियो। यसपछि पुनः सन् १६४० सालमा भूटानका धर्मराजाको आग्रहमा जोङ, गुम्बा, मठ ,मन्दिर निर्माणका साथै धातु र काठका मूर्ति बनाउन केही मूर्तिकार तथा कालीगढहरू पनि भूटान लगियो। तत्कालीन नेपालका राजा शिव मल्लको कार्यकालमा पनि केही गोरखा रैतीहरूलाई भूटान लगिएको इतिहासबाट पुष्टि हुन्छ।

यसरी विभिन्न चरणमा भूटान लगिएका गोर्खाका सन्तानहरूलाई दक्षिण भूटानको अनकण्टार जङ्गल र औलोको महामारी भएका स्थानहरूमा आवाद गराइएको थियो। भारतीय सीमाबाट पटक पटक हुने कोचेमेचेको आक्रमणलाई रोक्न र देशको विकास निर्माणका लागि नेपाली भाषी जनतालाई दक्षिणका ६ जिल्लाहरू साम्ची, छुका, सर्भाङ, दागाना, चिराङ्ग र साम्डुपजोङ्खरमा बसाइयो। लगभग चारसय वर्षअघि भूटान लगिएका नेपाली भाषी जनताको प्रवेशसँगै उनीहरूको भेष, भूषा, भाषा, साहित्य र संस्कृति पनि भूटानमा प्रवेश गऱ्यो। भूटान प्रवेशसँगै नेपाली भाषा भूटानका विभिन्न जनजातिबीचको साझा सम्पर्कको अभिन्न माध्यम बन्यो। सामाजिक सद्भाव र सरकारी सञ्चार र सूचनाको अविछिन्न माध्यम बन्दै गयो। यसरी सन् १९६१ पछि नेपाली भाषा भूटानमा सरकारी काम-कागजको अनिबार्य माध्यम बन्न पुग्यो।

वाङचुक वंशको शासन व्यवस्था प्रारम्भ हुनुभन्दा अघि भूटानका स्थायी नागरिक बनिसकेका लोछाम्पाहरूले नेपाली भाषा साहित्यको विकास र प्रवर्द्धनका लागि भूटानी शासकसँग निकै ठूलो संघर्ष गरेका छन्। शासकको प्रशंसागर्ने क्रममा नै भएपनि त्यहाँ केही सिर्जनात्मक कार्यहरू भएका छन्। ती सृजानाहरू मध्य केही यसप्रकार छन्। भूटानमा कविताबाटै लेखनको श्रीगणेश भएको हो। दक्षिण भूटानका प्रशासक गर्जमान गुरूङको बंशबारे लेखिएको 'सँठेंगँगु' पुस्तिका नै भूटानको कविता साहित्यको पहिलो कृति हो। सन् १९३० मा प्रकाशित उक्त कृतिका स्रष्टाको नाम भने उल्लेख गरिएको छैन। गर्जमानले वि.सं.१९३९ मा तत्कालीन पारोका राजा छिचुलाई भेटेर दक्षिण भूटानमा रैती-बस्ती बसाउनका लागि विन्ती गरेकाथिए। गुरूङको आग्रहलाई स्विकार्दै राजा छिचुले पनि दक्षिणी जिल्लाहरूमा रैती बसाउन (कासो) राजपत्र प्रदान गरेका थिए। त्यस बेनामी कृतिभित्रका कविताहरू मध्यको एउटा कविता यस्तो छ:

आज दशहजारको भेटी राखी त्यहाँ
बिन्ती चढाया त हजुर महा
महाराजाको दर्शन पनि गर्नलाई
इच्छा थियो र महाराजा पनि आई॥

महाराजमले सोधे कुन काम माहाँ
आयी तिमीले येति दुरमाँ
बाटो पनी यो विकट् भया
केही केही होला तिमी इ आया को॥

यसै क्रममा सन १९५० मा साम्चीका जसराज काजीद्वारा लिखित राष्ट्रगान पनि भूटानी नेपाली कविता साहित्यको पहिलो फुटकर कविता मान्न सकिन्छ। भूटानका तत्कालीन प्रधान मन्त्री पाल्देन दोर्जी दक्षिण भूटानको भ्रमणका क्रममा चिराङ पुगेकाथिए। त्यहाँ लोछाम्पाहरूले उनको स्वागतमा प्रस्तुत कविता गाएका थिए। भूटानका शासकका अगाडि औपचारिक रुपमा गायन गरिएको भूटानका सन्दर्भमा यो पहिलो कविता हो

जय जय महाराजाको हाम्रा भूपति श्री ५ को
झण्डा रहोस् उच्चसरी अमर बनोस् राज्यको
शान्तिको दर्शन भइरहोस् स्वाधीन हाम्रो भूटानमा।
गौरीशंकर उच्चसरी हिमालय पर्वत वहाँ भै।

शिरोमणि हाम्रा माझमा चन्द्र सूर्य चम्कला भैं ।

आज पनि दक्षिण भूटानीहरूलाई मुखस्त छन् उक्त पंक्तिहरू । नेपाली लोक गीत र विशेष धाननाचका सौखिन थिए पाल्देन दोजी । सन् १९५९ मा पहिलो पटक भारतीय प्रधानमन्त्रीको भूटान भ्रमणका क्रममा उनको स्वागतमा नेपाली लोकगीत र धाननाचको आयोजनासमेत गरिएको थियो ।

सन् १९६० को दशकपछि भने देशव्यापी रूपमा आधुनिक शिक्षाको प्रारम्भ भयो । औपचारिक शिक्षासँसगै दक्षिणी जिल्लाहरूमा स्थापित स्कूलहरूमा पनि नेपाली भाषाको पठन-पाठनलाई कक्षा ८ सम्म अनिबार्य बनाइयो । भूटानमा पढाइने पाठ्यपुस्तकहरू दार्जेलिङ-कालेबुङमा छापिन्थे र ती पुस्तकका सम्पादक डाक्टर पारसमणि प्रधान थिए । डा. पारसपणि प्रधानद्वारा संकलित र सम्पादित पाठ्यपुस्तकहरू नै भूटानका स्कूलहरूमा पढाइन्थ्यो । भूटानको शिक्षा विभागको निर्देशनमा ती पाठ्यपुस्तकहरू छापिने गर्थे । शिक्षा-दीक्षासँगै सन् १९६२ देखि भीमकुमार राई र शुकमान राईको सम्पादनमा राष्ट्रिय समाचार पत्र क्युनसेल साप्ताहिक रूपमा प्रकाशित हुनथाल्यो । यसपछि गौरीशंकर अधिकारीको सम्पदनमा डुकलोसलू नामक त्रैमासिक पत्रिकाको प्रकाशन सुरू भयो । सन् १९७९ देखि १९८२ सम्म प्रकाशित डुकलोसलू पत्रिकाले भूटानमा धरै स्रष्टाहरू जन्मायो । सूचना र सञ्चारहरूका लागि सन् १९७२ मा रेडियो स्टेशन (बि.बि.एस.) को स्थापना भयो । विबाह अधिनियम, भू अधिनियम, नागरिकता अधिनियम सम्बन्धी पुस्तकहरू पनि नेपालीमा निस्किए । दक्षिण भूटानमा जाहेर गर्ने चिठीपत्र र काशोहरू पनि नेपालीमै लेखिन्थे । भूटानको कानून निर्माण गर्ने राष्ट्रिय सभा र मन्त्री परिषद्का महत्वपूर्ण वैठकहरूमा छलफल र बहसहरू समेत नेपाली भाषामै हुने गर्दथे ।

सन् १९५९ मा स्थापित पहिलो राष्ट्रिय सभामा मान्यता प्राप्त नेपाली भाषालाई सन् १९९० पछि भने पूर्ण प्रतिबन्ध गरियो । सरकारी कामकाजबाट मात्र हटाइएन, अपितु स्कूलका पाठ्यक्रमबाट समेत हटाइयो । नेपाली बोल्न, नेपाली भाषीहरूको भेषभूषा, संस्कृति र मान्यताहरूमा समेत प्रतिबन्ध लगाउने प्रयासहरू भए । तर पनि भूटानका विभिन्न जनजातिहरूका बीच साझा सम्पर्क, व्यापार र व्यवसाय प्रबर्द्धनको अनिबार्य माध्यम आज पनि नेपाली भाषा नै रहेको छ भन्नेमा दुईमत छैन ।

यसै सेरोफेरोमा भूटानभित्र उदाएका स्रष्टाहरूमा पी.बी. शर्मा, अम्बिका दुलाल, महेश घिमिरे, लोकनाथ प्रधान, गौरीशंकर अधिकारी, डी.बी. खत्री, कृतिकारका रूपममा उदाए भने सन १९८५ मा नारायणप्रसाद लुइटेलका 'नारायणोपदेशु (सन १९८५), ज्ञानदर्पणु र मध्यमषोडषी जस्ता कवितात्मक कृतिहरू प्रकाशन भए । गौरीशंकर अधिकारीका 'हिमालु कवितासङ्ग्रह र शंकार महाकाव्यु (सन १९८८) प्रकाशित हुन्छन् । डा. हरिप्रसाद अधिकारीका 'सामाजिक चिन्तनु (सन १९८६) र 'सांसारिक चिन्तन' (सन १९८७) कवितासङ्ग्रह निस्किए । घनश्याम रेग्मीको 'कल्पत्रयीु (सन १९८८) खण्डकाव्य प्रकाशन भएको पाइन्छ । कठोर निरङ्कुशताका वावजुद पनि नेपाली भाषी स्रष्टाहरूले कृतिहरू प्रकाशन गरेर भूटानमा नेपाली साहित्यको जग बसाए ।

सन् १९९० पछिको साहित्यः

सन १९९० मा भूटानको जातीय सफाया नीतिबाट गलत्याइएका नेपाली भाषी भूटानीहरू शरणार्थी बन्न विवश बने । पूर्वी नेपालका विभिन्न शिविरहरूमा स्थापित स्कूलहरूमा औपचारिक र अनौपचारिक शिक्षा-दीक्षा प्रारम्भ भयो ।

शिबिरमा सञ्चालित शिक्षा र स्थानीय वातावरण नै भूटानी युवाहरूको अन्तरनिहित चेतनाको प्रष्फुटनमा सहयोगी बन्यो । अनौपचारिक रूपमा सञ्चालित शैक्षिक कार्यक्रमको प्रभाव भूटानी प्रौढहरूमा बढ्दै गयो एकातिर भने अर्कोतिर दार्जेलिङ र नेपालका विभिन्न कलेज र विश्व-विद्यालयहरूमा उच्चशिक्षा आर्जन गर्ने भूटानी युवाहरूबाट नै साहित्य सिर्जनाका क्षेत्रमा तीब्रता आउन थाल्यो ।

यसै चरणमा भाषा-साहित्यको सम्वर्द्धनका लागि साहित्यिक संस्थाहरू गठन हुँदै गए । यसरी गठन हुनेमा क्रममा सन १९९३ मा 'नेपाली भाषा परिषद् भूटान एक हो । यसको स्थापनासँगै प्रकाशन गरिएको वार्षिक मुखपत्र 'भूटानी कोपिलु नै आधुनिक भूटानी नेपाली साहित्य सृजनाको पृष्ठभूमि हो । 'परिषद्ले स्थापना कालदेखि नै नेपाली भाषा साहित्यको विकास-विस्तार र प्रवर्द्धनका निम्ति नेपाली भाषा साहित्यको पठन पाठनको औपचारिक अभियानमेत प्रारम्भ गर्यो । भूटानी युवा-प्रौढहरूलई यस शैक्षिक कार्यक्रममा समावेश गराई 'नेपाली साहित्य प्रचार समिति सिलगढीद्वारा सञ्चालित साहित्यिक उपक्रमका विभिन्न कक्षाहरूमा सम्मिलित गर्ने व्यवस्था तर्जुमा भयो । प्रचार समितिद्वारा सञ्चालित कक्षा ४ (प्रभाकर) देखि स्नातक (साहित्य अलंकार) सम्मका श्रेणीहरूमा विद्यार्थी सम्मिलित गराउने व्यवस्था साहित्य परिषद्, भूटानले मिलायो । उक्त साहित्यिक उपक्रमबाट स्नातक सरहको परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेहरूलाई क्याम्पमा स्थापित स्कूलहरूमा नेपाली भाषा शिक्षकको रुपमा नियुक्तिगर्न थालियो । शिक्षकको नियुक्तिपछि साहित्यको अध्ययनमा थप उत्साह बढ्दै गयो । युवाहरूमा शिक्षा र चेतनाको विस्तार हुँदै गयो । यही शैक्षिक अभियानको प्रभाव युवाहरूमा पर्दै गयो र त्यही अभियान साहित्य सृजनाको आधार बन्यो ।

प्रवासमा साहित्य परिषद्,को वार्षिक मुखपत्र 'भूटानी कोपिला' (सन् १९९४) र वाराणासीमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूको 'भूटानी नव सन्देशु (सन् १९९४) प्रकाशित भए । यिनै पत्रिकाहरूको प्रकाशनसँगै भूटानी नेपाली साहित्यको विकास र विस्तार हुनथाल्यो । साथै यसचरणमा प्रकाशित भूटान जागरण, सन्देश, फूलवारी, मानस, एन्जलस, दीपशिखा, मूल्य बोध, प्रतित, नौलो अवाज र शान्ति संघर्ष जस्ता पत्रपत्रिकाहरूको पनि साहित्य सृजनामा महत्वपूर्ण योगदान रहेको छ । यिनै पत्रिकामा सर्जकहरूले कृतिहरू प्रकाशन गर्न थाले । यसरी प्रवासमा कविता कृति प्रकाशन गर्ने पहिला स्रष्टा डिल्लीराम आचार्य हुन् । उनको 'भूटानी आन्दोलनको विवरण' कविता संग्रह (सन् १९९६), डिबी खत्रीको 'सत्यानुशरणु कविता संग्रह (सन् १९९६), डिल्लीराम आचार्यको 'जन्मभूमि' कविता संग्रह (सन् १९९७), पशुपति तिम्सिनाको 'पशुपतिु कविता संग्रह (सन् १९९८), जगन्नाथ मिश्रको 'रावणगीता' खण्डकाव्य (सन् १९९८), तुम्बेहाङ लिम्बूको 'भग्न पर्खालको सयपत्री' कविता संग्रह (सन् १९९८), डम्बरप्रसाद खरेल, डम्बर ओस्ती र नारद खरेलको संयुक्त रूपमा प्रकाशित 'त्रिवेणीु कविता संग्रह (सन् २०००) इन्द्र खवासको ऐतिहासिक भूटान (वि.सं २०५३), आमाको गुनासो उपन्यास (सन् १९९५) औंसीको जून, त्रिसन्ध्या र भूलेको वेग कवितसंग्रह (सन् २०००), डिल्लीराम आचार्यको 'चट्याङ' खण्डकाव्य (सन् २००१), विप्लव शर्मा आचार्यको' अखण्ड राँको कविता संग्रह सन् (२००१), नैनसिंह सारु मगर र याम 'थुलुङ राईको संयुक्त कविता संग्रह 'दोभान' (सन् २००१) प्रकाशित भएका छन् । डिल्लीराम आचार्यका अन्यकृतिहरूमा 'सरितु खण्डकाव्य (सन् २००३) 'परिवर्तनका' मोडहरु कथा संग्रह (सन् २००३), 'चट्याङ' गीति काव्य (सन् २०००), 'मातृभूमि' महाकाव्य (सन् २००१), 'राधा' महाकाव्य (सन् २००३), 'वसन्त महाकाव्य' (सन् २००२) र 'कस्ता छन् यी कविता' कवितासङ्ग्रह (सन् २००३) यसै चरणमा गोपाल लेप्चाको 'जीन्दगानी' उपन्यास (सन् २००१) र विजय राईको 'ऐना भित्र' उपन्यास (सन् २००१) प्रकाशित छन ।

स्रस्टा प्रतिमान सिवाको कविता संग्रह 'डोबहरू' (वि.सं. २०५८), भोलानाथ सापकोटाका 'सुनिता' खण्डकाव्य (सन् २००२) र 'भावना' कवितासंग्रह (सन् २००२), टिकाराम राई 'आँशु, लीला लिम्बू 'निशु र मनिराम थुलुङ 'मदन'को संयुक्त कवितासङ्ग्रह 'पहिलो पाइलु (सन् २००२), स्रष्टा डेन्जोम राई र दुई अन्य स्रष्टाको संयुक्त कविता संग्रह 'बासविनाको गाँसु (सन् २००३), दसरथी नेपालको 'समसामयिकी पद्यमालिकु (सन् २००३), राज बरालको 'युगको आव्हानु कवितासंग्रह (सन् २००३), नारायण रिजाल, राजु सुब्बा र तिलबहादुर राईको 'रत्नु संयुक्त कवितासङ्ग्रह (सन् २००३) , गीताप्रसाद घिमिरेको आशिर्वादु खण्डकाव्य (सन् २००४), शिवलाल दाहालको 'आकाश गंगामा तरङ्गिएको पानी जहाजु कवितासङ्ग्रह (सन् २००४) र 'तुर्सु कवितासङ्ग्रह (सन् २००८), गोविन्द लुइटेल र अन्य

उनका दुई मित्रहरूको संयुक्त प्रयासमा प्रकाशित 'उदाउँदा तारा गीत सङ्ग्रह (सन् २००५), लक्ष्मण रसाइलीको 'गरिमा खण्डकाव्य (सन् २००६), बादल थापाको 'आश्ना कवितासङ्ग्रह (सन् २००८), भोलानाथ शिवाकोटीको 'प्रलयाग्निको संघारबाट कवितासङ्ग्रह (सन् २००८) आदि प्रकाशित भएको पाइन्छ । त्यसैगरी टिका दत्त धितालका शरणार्थी पाइलाहरू एकाङ्की संग्रह (सन् २०६२), आँशु कथासंग्रह (सन् २०१२) र आमाको माया कवितासंग्रह (सन् २००६) प्रकाशित भएका छन्।

त्यसैगरी मणिराम राईको नफुटेको कथासंग्रह, दिलीप राखालीको अर्किड कथासंग्रह (सन् २००३) बलराम पौडेलको सुबोल कथासंग्रह प्रकाशित भएका छन् । सन १९९० को प्रारम्भदेखि भूटानी नेपाली साहित्य यसरी बामे सर्दै घिस्रिइ रहेको देखिन्छ।

तेस्रो देश पुनर्वास पछि:

पुनर्वासपछि बढि फष्टाएको साहित्यका विधाहरू मध्ये गजल हो । तीन दर्जनभन्दा बढी गजलकारहरू सशक्त भएर उदायका छन । आजसम्म दुई दर्जनभन्दा बढी उत्कृष्ट गजलका कृतिहरू प्रकाशित भइसकेका छन र अन्य प्रकाशित हुने क्रममा छन् । यो छुट्टै खोजको विषय छ।

तेस्रो देश पुनर्वासपछि नार्थ डाकोटामा विमोचित दधीराम लामिटारेको 'वर्णाश्रम् खण्डकाव्य (सन् २००८), सञ्चमान राईको 'धनेहरू निरन्तर हिँडिरहे' कवितासङ्ग्रह- सन् २००९, नारद तिम्सिनाका नाति कवितात्मक सङ्ग्रह- सन् २०१०, 'भाकलु मिस्रित कवितासङ्ग्रह-२०१०, 'मधु सँगिनी सन् २०१७, सानु भयो कविता सङ्ग्रह-सन् २०१७ र नाती देउसी काव्य सन् २०१७, कृतिहरू प्रकाशित भएका छन् । यसरी नै स्रष्टा मणिराम धिमाल 'दीपित'को 'अविरल आँशु' कवितासङ्ग्रह, शिवलाल दाहालको सम्पादनमा 'संम्झनाका खण्डित आकृतिहरू कवितासङ्ग्रह- सन् २०१०, नारयणप्रसाद लुइटेलको 'नारायण ज्ञानमञ्जरी' दोस्रो संस्करण- सन् २०११, बिदुर थापाको 'बसाई सरेको देश' कवितासङ्ग्रह-सन् २०१२, डेञ्जोम राईको 'स्वीकारोक्ति सिद्धान्तमा आधारित कविता कृति सन् २०१३, यदुनाथ अधिकारीको 'कवि साल्दाईको अपेक्षा सन् २०१४, लीला निशाको 'बूढो रुख र सान्नानीको इन्द्रेणी' सन् २०१५ र भूट्निज यूथ इन आयोवाद्वारा प्रकाशित 'शब्द शिल्पी संयुक्त कवितासङ्ग्रह सन् २०१५, दधिराम लामिटारेका 'जन्मभूमि महाकाव्य० र दर्पण कविता सङ्ग्रह सन् २०१६, धर्मेन्द्र तिम्सिनाको 'एक अञ्जुलि सपना कवितासङ्ग्रह सन् २०१६, तिला आचार्यको 'गल्ली गल्लीका गीत् कवितासङ्ग्रह सन् २०१७ र भानु ढुंगानाको 'नभएसम्म डिट्रोएट कविता संग्रह सन् २०१७, खगेन्द्र भण्डारी जन्तरेको 'सम्झनामा देशु कविता–गजलसङ्ग्रह सन् २०१८, प्रतिमान सिवाको जयमायाका सन्तानहरू कविता संग्रह सन् २०१८, गंगा लामिटारेको तरङ्ग कविता संग्रह सन् २०१८ हो भने बालकृष्ण नेउपानेको प्रशंसा गीतसंग्रह सन् २०१८, आवास रिखामको प्रश्नहरूको पहाड कवितासंग्रह सन् २०१८, खेम रिजालको धुलमिल जुन कवितासंग्रह सन् २०१८, तुम्बेहाङ लिब्बुको किनाराको प्रश्न कवितासंग्रह सन् २०१८ र अक्षरहरूको धुविकरण कवितासंग्रह सन् २०२०, साहित्य परिषद्, भूटानद्वारा प्रकाशित समकालीन कथा संग्रह, सन् २०१८, लक्ष्मण रसाइलीको मलाइ नसुहाएको टोपी कवितासंग्रह सन् २०१८, रमेश दियालीको छाप्रा नं. ५५ उपन्यास सन् २०१९), डम्वर ओस्तीको अविरल यात्रा कवितासंग्रह सन् २०१९, रूपा सुब्बाका सृजनाहरू कविता र गजलहरूको संग्रह सन् २०१९, मदन दुलालको अवतरण एक अनिर्णित युगको कवितासंग्रह सन् २०१९, खेम रिजालको विचारहरूको बिष्कुन मुक्तकसंग्रह सन् २०१९, हरि अधिकारीको छासमिस कवितासंग्रह सन् २०१९, मणिराम धिमाल दीप्तिको मातृवियोग शोककाव्य सन् २०१९, खेम खनालको त्रिधरा कवितासंग्रह सन् २०२० प्रकाशित छन् । यसैगरी जेएन दाहालको लेखककी द कथासंग्रह सन् २०२० र डा लक्ष्मीनारायण ढकालको वासर पुनर्वाससम्म संस्मरण सन् २०२० प्रकाशित भएका छन् । यसरी कवि मात्र लेखिदै गरेको भूटानको नेपाली साहित्यमा पछिल्लो समय आख्यान पनि प्रवेश हुन थालेको छ। यसलाइ सकारात्मक मान्नुपर्छ।

निष्कर्ष: भूटानको नेपाली साहित्यको चर्चा यतिमै सिमित छैन । यस अझ खोज र अनुसन्धानको आवश्यकता छ। पछिल्लो समय फुटकर रु धेरै कवि, गीतकार तथा गजलकारहरुले पनि यसक्षेत्रमा उपस्थिति देखा थालेका छन् । यसले के देखाउँछ भने बामे सराइकै क्रममा भए ' भूटानको नेपाली साहित्यको विकास असन्तोष नै मान्नुपर्ने स्थितिमा छैन । सन् १९९० पूर्वको साहित्यमा धर्म संस्कृति, राजभक्ति र विकासप्रति लेखकका दमित भवानाहरू पोखिएका छन भने १९९० ' लेखिएका साहित्य सृजनामा मूलतःक्रान्तिको चर्को स्वर पाइन्छ आन्दोलनको पृष्ठभूमिमा लेखिएका कृतिहरुमा विद्रोह र विस्थापन पीडाहरू र उन्मुक्तीको इच्छा अभिव्यक्त छन । भूटानी निरंकुश सरकार विरुद्ध प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष प्रहार गर्नु यस समय लेखिएका साहित्यहरु विशेषता मान्नुपर्ने हुन्छ । विस्थापित जनताले भोग्नु परेका अन्य अत्याचार, उत्पीडन र उच्छेदनको चर्को स्वर पाइन्छ। यस कालखण्ड लेखिएका कृतिहरूको प्राय विषय-वस्तु भने एउटै छ। राजनीतिक प्रता र क्रान्तिको रापमा सेकिएका सृजनामा त्यति निखरता छैन । र, निश्चि मार्ग समाउन सकेको पनि देखिदैन । भाषा, साहित्य, संस्कृति र जातीय नै समाप्त गर्न सरकारले चलाएको कठोर नीतिका प्रतिशोधमा उठे क्रान्तिकारी आवाजहरु मुखरित भएका छन्। न्यायको वकालत गरेका छ उत्पीडन र शोषणका चित्रहरू साहित्यमा प्रतिविम्वित छन्। देशफिर्ति सबै विकल्पहरू समाप्त भए पछि भूटानीहरूका लागि तेस्रो देशको ढो खुल्यो । २००८ पछि सुरूभएको पुनर्वासले भूटानीहरूलाई भूगोल विभिन्न भागहरूमा पोखिदियो। साहित्य सृजनाकै माध्यवाट उनीहरू उ छन र संगठित भएर जुट्दै छन् । तन यहाँ भएपनि मन उत्तै भूटानीहरूको। विस्थापनका तिनै अभाव र दुर्दिनका भोगाइहरू नै सृजन लतपतिएका छन । बिर्सनै नहुने कुरा भनेको २००९ मा स्थापित भूट साहित्यको साझा मञ्चद्वारा पाक्षिकरूपमा अन्लाइन प्रकाशन सुरू भ अहिलेसम्म विभिन्न विधामा लेखिएका ३५ सयभन्दा वढी रचना संकलित र सुरक्षित गरिएका छन्। साहित्य परिषद्, भूटानको उक्त पाक्षि प्रकाशन भूटानकै पहिलो मानिन्छ । २००९ मा स्थापना भएको वि भूटानी साहित्य संगठनले पनि नेपाली साहित्यको विश्वप्यापीकरणका ल विभिन्न अनुष्ठानहरू गर्दै आएको छ।

पुनर्वासमा नयाँ पुस्ताले नेपाली बोल्न छाडेको अवस्था छ । न पुस्तालाई भाषा सिकाइएन भने नेपालीमा कृतिहरू प्रकाशन गर्नुको ' ओचित्य छैन । भाषा रहे मात्र जातीयता बाँच्छ। जाति बाँच्यो भने ग साहित्य र संस्कृति बाँच्न सक्छ, भन्ने बुझेर सवैले पुनर्वासमा भ संरक्षणमा जुट्नुको विकल्प छैन।

स्रोत सन्दर्भ:

१. ज्ञाविज्ञानको दिशाः ढुङ्गेल, विपिनदेव वाराणसी भारत

२. अलविदा बेलडाँगीः दाहाल शिवलाल दाहल–डिस्कोर्स पब्लिके काठमाण्डौ, नेपाल २०१२

३. भूटानःहिजो र आजः पौडेल बलराम, सेविका मेमोरियल फाउण्डेश बिर्तामोड ,नेपाल

४. प्रतिभा परिचयः साहित्य परिषद्,भूटान २००३

(लामिटारे साहित्य परिषद भुटानका अध्यक्ष हुनुहुन्छ)

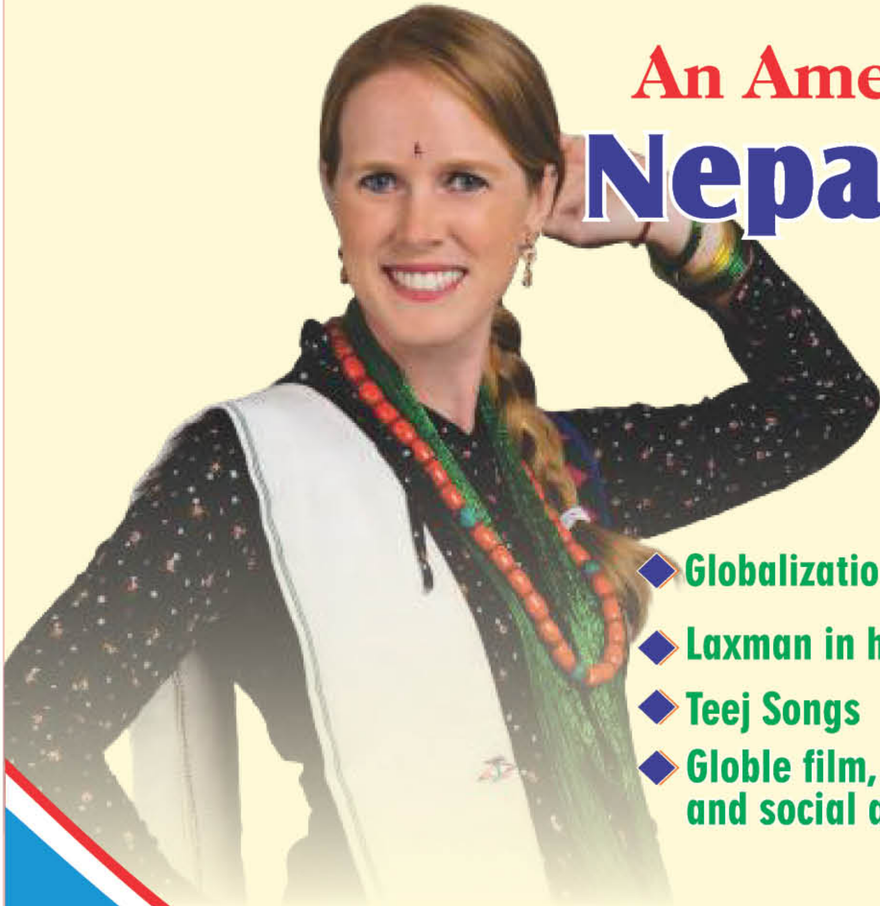
आव्हान

LOVE & SUPPORT FOUNDATION

"Every one deserve to successed"

BLAZON

• Vol.1 • Issue-3 • September - December : 2020



An American
Nepali Duet

An American Nepali Duet 1

- Globalization of nepali literature 5
- Laxman in his art 9
- Teej Songs 10
- Globle film, music, media and social award 13

An American-Nepali duet

Anna Marie Stirr has completely immersed herself into the world of Nepali dohori folk duets, not just doing a PhD on the subject and publishing a book, but also performing the song routines.

Anna Stirr didn't just do a PhD on Nepali folk songs, but has also become an accomplished dohori performer

Anna Marie Stirr was intrigued and thoroughly captivated the first time that she listened to a dohori traditional duet in Nepal twenty years ago. Was it a song or a long playful banter between musicians?

She was a student of ethnomusicology at New York's Columbia University at the time, and the dohori genre stood out not only for its unique vocal tone and style, but because it blurred the lines between music and drama, delivering a performance that was unlike anything she had ever witnessed before.

Stirr began to delve into the world of Nepali folk music, learnt the language and spent two decades traveling within Nepal, studying and analysing minutely the spontaneous lyrics, the rules governing the musical back-and-forth, and what made dohori such an essence of Nepali culture.

On one of her many trips in 2005, cheered on by members of a local mothers' group in Lamjung Stirr was urged to join in the singing. She came up with her own dohori compilation: "Aye ma ta yo gaun ma khuruka, sab bhujna sukha ra dukha, mirmireko gham…" (I have come to this village to understand both happiness and pain, the twinkling sun…)

The mothers were delighted by her fluent and mellifluous Nepali, and the way she had grasped the soul of the songs. Ever since, Stirr has been obsessed with dohori. She is now Associate Professor at the University of Hawaii and her 2017 book based on her PhD research, Singing across Divides: Music and Intimate Politics in Nepal, was awarded the Bernard S Cohn Book Prize last year.

"Dohori is a truly challenging and complex musical practice," explains Stirr, who has studied the variations of dohori by singers like Sharmila Gurung and Devi Gharti Magar, whose voices feature impeccable skill and precision when carrying out the complicated kharki voice modulation in their songs. Komal Oli's steady and controlled voice has now become characteristic of her personal style and flair.

"Dohori singers must be poets at heart," says Stirr, who defines the singing in her book as 'dialogic, conversational sung poetry' that uses improvisation, wit, playfulness, and ingenuity all at the same time. Dohori is not just entertainment, it tackles societal issues like gender, class and caste discrimination, and the songs challenge rulers.

During the Panchayat, dohori was a medium for democratic activism, and today with the failure of governance that is driving hundreds of thousands of young Nepali women and women abroad in search of work, it is an outlet for the popular dissatisfaction as well as expressions of longing and separation.

During the Tij festival dohori has now moved beyond playful teasing between men and women headlong into tackling Nepal's patriarchal mores. During the conflict as people migrated to the cities for safety, the Rodhi Ghar became a place of refuge and urban-rural interaction where the songs served to cement Nepal's ethnicities.

Read also: Nepali folk songs move beyond love and loss, Reeti K.C.

Stirr also researched Nepal's progressive and revolutionary folk music, producing a documentary in collaboration with Bhakla Syangtan of Radio Namobudhha that profiles folk musician-turned-MP Khusi Ram Pakhrin.

"Hajarau ko balidan le kalo yuga dhaleko cha," (The dark age has ended through the sacrifice of thousands of people) goes one of Pakhrin's song. And there is hope for a better future in this one: "Srijana ra sambriddhi ko bato khulna thaleko cha" (The path of creativity and prosperity is beginning to open up).

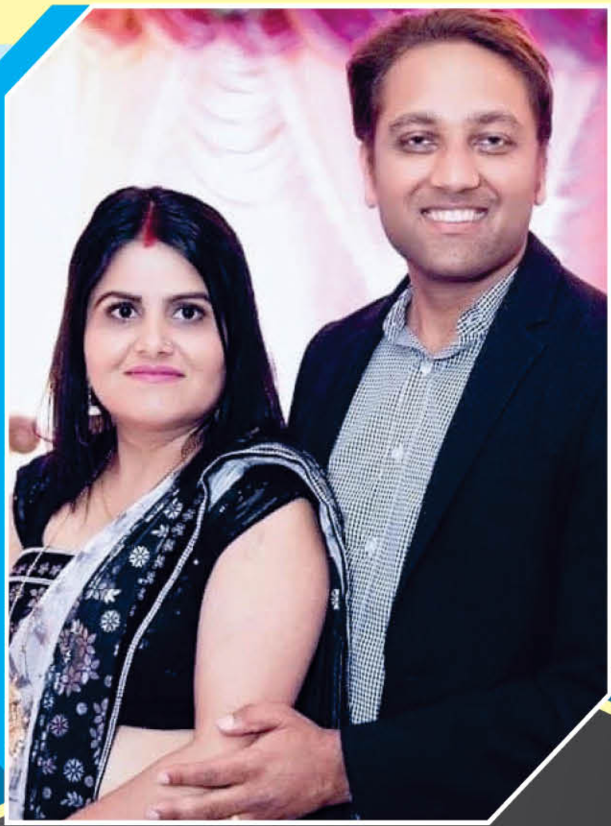
Stirr writes in her book: 'Mediating technologies, narratives of national feeling, and new feelings

Team Bhandari Realty Inc

Team Bhandari Realty Inc is a team of real estate agents which operates under eXp Realty LLC, a cloud based brokerage. We are a bilingual, multicultural, and multi state licensed team. Neil and Devika Bhandari are the team leaders and have been working in the real estate industry since 2017.

We are licensed in New Hampshire and Pennsylvania. The goal for our real estate team is to provide excellent services to the buyers, sellers, and investors. We want to ensure that our consumers are well informed in each step of the way in the real estate transaction, we want to make sure that our consumers have the peace of mind and confidence to accomplish their goal of either buying, selling, or investing in real estate. We envision to form a long term working relationship with our consumers and we are involved in the community and give back to the community in any way we can. We looking forward to helping you meet your real estate needs. Please call us today.

टिम भण्डारी रियल्टी (आइएनसी) बहुभाषीक, बहुसाँस्कृतिक तथा विभिन्न राज्यमा रियल्टी सम्बन्धी काम गर्नका लागि अनुमति प्राप्त संस्था हो । हामीललाई न्युहेम्सायर र पेन्सिलभेनियाका लागि अनुमति रहेको छ । हामी रियल स्टेट कारोवारको लागि खासगरि क्रेता, विक्रेता र लगानीकर्ताका लागि सेवा प्रदान गर्न केन्द्रित छौं । उपभोक्ता र समुदायको सेवामा हरसम्भव तत्पर रहेको ब्यहोरा अनुरोध गर्दछौं ।



NEOLY HOMI
CARE, LLC
PROVIDES OUTSTANDING IN-HOME CA
WE PROVIDE:
PERSONAL CARE SERVISES RESPITE
HOME MAKER & COMPANION CARE
Harrisburg Area: 717-991-5579
Pittsburgh Area: 425-623-7808
Scranton Area: 570-862-3602
Missouri Area: 314-482-6648

DO YOU NEED THE BEST
MUSIC ARRAIGNMENT?
Music Arranger
Kumar Thapa Magar
MY QUALITIES
Morel Live Instruments.
Studio With Good Acoustic quality.
Professtional Mixing and Mastering.
As Quick As possible.
Agree to work in rectification.
My Contact:
KUMART THAPA MAGAR
Mobile No: +977-9841225833
Facebook: kumar thapa
Email: kumarthapa1974@gmail.com

हार्दिक बधाई

"छिन्नलता गीत पुरस्कार गुठी" वरिष्ठ गीतकार श्रीमती रमला देवि शाह छिन्नलताको १००औं जन्मजयन्ती तथा ४०सौं छिन्नलता गीत पुरस्कार सर्मपण समारोह-२०७९ मा संगीत तर्फ सम्मानित हुनुभएका लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसनका सचिव **श्री आनन्द राई**लाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं । लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन परिवार यहाँको सु-स्वास्थ्य, दीर्घायु र उत्त्रो त्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

हार्दिक बधाई

सम्माननीय राष्ट्रपति श्रीमती विद्यादेवि भण्डारी ज्युद्धारा लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन नेपालका को उपाध्यक्ष **श्री एलीस कार्की** नातिकाजी राष्ट्रिय सङ्गीत संयोजक तथा वाद्य पुरस्कार २०७७ बाट सम्मानित हुनु भएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं ।
लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन परिवार यहाँको सु-स्वास्थ्य, दीर्घायु र उत्त्रोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

Sister's International
Grocery LLC
Nepali & Indian Spices
PENNSYLVANIA
LOTTERY
Play Here
We Accept
EBT
2209 Paxton Church Rd, Harrisburg,
PA 17110
Phone
Store:(717) 510-6515
Man Ghale: 314-422-1064
Rhydam Upreti: 314-446-9738
Bal Pradhan:704-451-6347

FAMILY GROCERIES
INTERNATIONAL MARKET
FAMILY GROCERIES
International Market
786 N Main Market,
Akron Oh 44310
Phone: 234-678-7003
fb.com/Family.Groceries
8255 Colerain Ave,
Cincinnati, Oh 45239
Phone: 513-245-1093
fb.com/Family-Groceries
-cincinnati

झ्यालको चेपबाट

राजाबाबु

मबाट मेरो कुनै बुहमुल्य चीज हराए जस्तो लाग्छ । म केही सोच्नै सक्दिन । त्यो केटाको अनुहार मेरो आँखामा नाँचिरहन्छ म घरको पेटीमा थचक्क बस्छु । फगत आकाशतिर हेरिरहन्छु ।

आज पनि घाम झुल्कनासाथै ऊ छतमा टुप्लुकियो । सधै झैं चियाको कप छतको डिलमा राखी म भएको झ्यालतर्फ दृष्टि फ्याँक्यो र मुस्कुरायो । म उसलाई नहेरे झैं गरी चोरी आँखाले हेर्दै भान्सामा काम गरेको वहाना गरें । एकैछिनको हेराईपछि ऊ नियमित व्यायाममा लाग्यो । म आफ्नो कोठाभित्र पसें । कोठामा पसेपछि ऊ मेरो आँखाबाट ओभेलिए पनि मनभित्र झनै गाढा भएर तरङ्गियो । मैले कोठाभित्रको काममा मन लगाउनै सकिन । मष्तिष्कमा उसकै प्रतिविम्बले बारम्बार ठक्कर दिन थालेपछि कोठाको झ्यालको चेपबाट थोरै पर्दा उघारेर नियाल्न थालें उसको व्यायाम प्रक्रिया ।

धेरै भयो मैले उसलाई यसरी झ्यालको चेपबाट चिहाएको । उसलाई यसरी चिहाउनुमा साँच्चै नै म आनन्द मससुस गर्छु । भान्साको झ्यालबाट भन्दा आफ्नो कोठाको झ्यालको चेपबाट उसलाई हेर्दा विशेष सुरक्षित पाउँछु । किनकी, यसरी हेर्दा मेरो हेराइको जानकारी उसले पाउन सक्दैनथ्यो । त्यसैले गर्दा पनि मलाई आफ्नो कोठाको झ्याल प्यारो हुँदै गएको छ आजकल । बिहानै छोराछोरी स्कूल गएपछि घरमा छाउने शून्यतालाई धेरै हदसम्म हटाएको छ उसको उपरिस्थितिले ।

मेरो भान्सा कोठाको झ्यालबाट उसको छतको दुरी एकदमै कम छ, लगभग जोडिन आँटेजस्तो । सानो आवाज पनि सुनिन्छ, यताको उता, उताको यता । बिहान भान्सामा काम गर्दा उसलाई पटक पटक नहेरी सुखै हुन्न मलाई । झ्याल बन्द गरी भान्साको काम गर्न पनि गाह्रो छ किनकी भान्सा कोठामा त्यो भन्दा अरू झ्यालै छैन । वास्तवमा ऊ प्रतिको मेरो यो अनुराग त्यसै उम्रेको पक्कै होइन । सुरू सुरूमा नचाहँदै नचाहँदै पनि हेर्नु पर्ने भयो । आक्कल झुक्कल आँखा जुधेको बेला उसले हाँसेर गरेको स्वागतलाई रिसले प्रतिउत्तर दिने कुरा पनि आएन । मानवीय स्वभावै हो की हाँस्नेहरूलाई हाँसो दिनुको विकल्प केही छैन । त्यसैले हाँसो नै दिए । तर आज त्यही हाँसो मेरो लागि समस्या बन्न लागेको मससुस गर्दैछु । उसलाई एकदिन नदेख्दा पनि केही नपुगे नपुगेजस्तो, कतै केही छुटे छुटे जस्तो अनुभूति हुन थालेको छ । यद्यपि अझैसम्म पनि म उसलाई चिन्दिन । उसको नामसम्म थाहा छैन । मैले सुनेको सम्म छ, ऊ अमेरिकाबाट दुई महिना अघिमात्र पढाई सकेर घर फर्केको हो । सायद फेरि अमेरिका नै फर्कन्छ होला ।

उसलाई देखेपछि म सधैं सधैं नतमस्तक हुने गर्छु । मलाई थाहा छैन उसलाई यस कुराको जानकारी छ छैन । तर उसको बारेमा म सधैं अन्योलमा नै रहने गरेकी छु । मैले धेरै पटक आफैलाई प्रश्न गरेकी छु कि त्यो केटाप्रति मेरो यतिबिघ्न चासो किन ? किन पलाउँदै छ मभित्र त्यो केटाप्रति सद्भावना ? आँखिर को हो त्यो मेरो ? जीवनमा सामान्य परिचय समेत नभएको पुरूषलाई किन लुकी लुकी हेर्न अभ्यस्त भएकी छु म ? यो अनुरागको अर्थ के हो ? यो प्रभावको नतिजा के ? यस्ता हजारौं प्रश्नहरूको ज्वारभाटा उर्लिन्छ मभित्र । तर पनि कुनै उचित जवाफ विना निरन्तर म उसलाई हेरिरहन्छु झ्यालको चेपबाट ।

कस्तो खाइलाग्दो छ शरीर ! स्टेलोनका जस्ता, कति बलिष्ठ छन् पाखुरीहरू आर्नोल्डका जस्ता ! अनि कति सुन्दर छ अनुहार दि कापरियोको जस्तो । यस्ता पुरूषहरू पनि हुन्छन् संसारमा । साँच्चै कति मायालु हेराई । कति मनमोहक छ मुस्कान । उसको अगाडि त मेरो श्रीमान राख्न पनि सुहाउदैन । सधैंभरि कार्यालयको कामले थिचिएको जस्तो । हाँसो कतै हराए जस्तो । कति निरस । अत्यन्त निरस ।

आफ्नो कुरा झन् के गर्नु, बिहे नहुन्जेल आमाबाबुलाई कहिले लखेटूँ जस्तो भयो । बिहे भएपछि श्रीमानको वंश चलाउन लालाभुला जन्माउनै पर्‍यो । जन्मेपछि यी बच्चाहरूले नै वरको पर सर्न दिएका होइनन् । पढ्ने त कुरै छाडौं, बिहे नहुँदै जति पढियो पढियो । कलेज पढ्दाका दिनहरू त केवल सम्झनामा मात्रै सीमित रहने भो । बालबच्चा भनेको ठुलो बन्धन रहेछ हामी आइमाईका लागि । अरू काम होस् नहोस् यिनैको पछि लाग्यो, बस्यो । यिनका अगाडि आफ्नो चाहाना र रहरको कुनै मूल्य नै नहुने । कहिलेकाहीं जीवनदेखि दिक्क पनि लाग्छ । मेसिन जस्तो सधैंभरि एउटै काम । कहीं जानु छैन । केही देख्नु छैन । घरभित्रै सबैचिज पुग्यो भन्दैमा कसरी सुखी हुन सकिन्छ र !

मान्छेको जीवन कति अतृप्त छ । ऊ जे चाहान्छ त्यो कहिल्यै प्राप्त हुँदैन । जे छैन त्यसको मोहमा मान्छे भौंतारिइरहन्छ । सायद म पनि त्यसरी नै बहकिरहेकी छु यतिखेर । जीवनको यो मोडमा एकाएक मोह बढेर गएको छ, त्यो अपरिचितसँग । ऊ मेरो प्राप्ती हुनै सक्दैन । उसको जीवनमा मेरो उपस्थिति उसलाई पनि स्वीकार्य हुनेछैन भन्ने राम्रो ज्ञान छ मलाई । यदि उसलाई स्वीकार्य नै भए पनि म त्यो कदम उठाउन कदापि तयार छैन भन्ने कुरामा म दृढ छु । तर पनि ऊप्रतिको चाह नै मेरो दैनिकी भएको छ आजकल ।

आज पनि म उसलाई मनभरी हेरिरहेकी छु झ्यालको चेपबाट । ऊ पसिनाले निथ्रूक्क भएर मुख पुक्क पुक्क पार्दै उठ्दै बस्दै गरिरहेको छ । यस्तो लाग्छ उसलाई यही कोठामा बोलाउँ र भएभरको बल लगाएर अँगालोमा कसूँ । उसको अँगालो पनि कति कसिलो होला । आफ्नो बुढोलाई भने सधैंभरि झोलामा फिट, टेप र क्यालकुलेटर बोकेर हिंड्दैमा फुर्सद छैन । बिहान उठ्ने बित्तिकै साइड जाने हतारो । बेलुकी आउँदा थकाईले लोत भएर आँउछन् । आएर एकैछिन बसी खाना खाएपछि सुत्नै हतारो । के को व्यायाम गर्नु । कताको फूर्तिलो हुनु । नाम र दाम मात्र भएर पनि नहुँदो रहेछ । ज्यान चाहिने ठाउँमा त ज्यान पनि हुनै पर्छ । कहिलेकाहीं त ज्यानले पनि ठुलो गुन पो लाग्छ त !

भिनाजु त कस्तो बुढो ? सुम्निमाले पोहोर साल दशैंमा भनेको कुरा सम्झैं । उसको कुराले अझै पनि बेला बेलामा रिस उठिरहन्छ मलाई । जिस्किनुको पनि एउटा काइदा हुन्छ । मान्छेले अर्काको चासो किन लिनु पर्‍यो । मान्छे अर्कालाई भन्न पायो भन्दैमा जे पनि भन्छन् । बहिनी भएपनि त्यतिखेर जगल्टयाइदिउँ जस्तो लागेको थियो तर सहनु नै उत्तम ठानी चुप बसैं । हेरौंला नी तेरो कस्तो पर्दो रहेछ । मनमनै इख पाले । सुम्निमाको कुराले मनको एउटा कुनामा सानो घाउ लाग्यो र बिस्तारै बिस्तारै भित्र भित्रै कोपरिरह्यो ।

भिनाजुको कपाल त सेतै छ नि, कालो लगाई देन माधवी । तँ सँग हिँड्नै नसुहाएको, बाबुछोरी जस्तो पो देखिन्छ । बहिनीको कुरो बिर्सन नपाउँदै रमिलाले भनेको कुराले फेरि मनमा अर्को भुकम्प गयो । आँफूले पनि मेरो लोग्नेको फूलेको छ, तँलाई के मतलव भनि प्याच्च भन्न मन लागेको थियो तर वर्ष दिनमा भेट भएको साथी के भन्नु भनि त्यसै टारें । फेरि त्यसले नचाहिने कुरा पो के गरी र ! फूलेकोलाई फुलेको भनी । नफुलेको होईन क्यार । आफ्नै बहिनीले पाएको बेला भन्न छाड्दैन अरूको के कुरा । बिर्सने प्रयत्न गरें, तर बिर्सनै सकिनँ । सुम्निमाले लगाएको घाउ झनै ठूलो बनाइदिइ रमीलाले ।

किन मेरै लोग्नेको मात्र चासो गर्छन् यिनीहरू ? मनमा रिस उठ्यो । हुन त मेरो लोग्ने पनि त छ त्यस्तै । बुद्धी छ, पढेको छ, इन्जीनियर हो भन्दैमा हुन्छ र ? जहिले पनि भलादमी भएर हिँडेर कहाँ हुन्छ ? कहिलेकाहीं त परिवारसँग रमाइलो गर्ने, डुल्ने, घुम्ने पनि त गर्नुपर्छ नि । अरू मान्छेहरू साठी वर्ष पुग्दा पनि आफूलाई चालिसको जस्तो तन्दुरूस्त राख्छन्, तर हाम्रो भने त्रिचालीस वर्षमा त्रिपन्न वर्षको जस्तो बुढो भएर हिँड्छन् । खाली काम, काम, काम भन्दा अरू कतै ध्यान छैन । अनि सबैले कुरा नगरेर के गरोस् त । आफ्नै श्रीमान भएपनि कहिलेकाहीं त देख्दै दिक्क लागेर आउँछ । कमसेकम श्रीमती आफूभन्दा दश वर्ष कान्छी भएपछि श्रीमतीको इच्छाको पनि ख्याल गर्नुपर्छ नी । खाली माया गरिहालेको छु भन्दामा मात्र हुन्छ र ? मायाले मात्र सबै थोक कहाँ चल्छ र ?

हिजो कोही पनि थिएन तर पनि सबै चिज भए जस्तो लाग्थ्यो । आज सबै चिज भए पनि कही केही नपुगेको, केही नभएको जस्तो लागिरहन्छ । मभित्र यो कस्तो कुण्ठा पाकिरहेछ ? कतै म दिग्भ्रमित हुन खोजिरहेकी त छैन ? कतै असन्तुष्टिको आगोले मलाई जलाउन लागिरहेको त छैन ? नत्र दुईवटा छोराछोरीकी आमा भैसकेकी म किन यति अस्थिर ? किन यति चञ्चल ? आखिर के नपुग्दो छ मलाई ? अत्यन्त माया गर्ने, भने जस्तो लोग्ने पाएकी छु । इन्जिनियर भएपछि कामको सिलसिलामा वारम्वार फिल्डमा हिँडिरहनु पर्छ, घरमा समय दिन भ्याउनु हुन्न, तर यसको अर्थ घरमा वास्तै नगरेको भनेर भन्न कहाँ मिल्छ र ! सधैं सँगै बस्न नपाए पनि यसको बदलामा मैले पनि त धेरै सम्मान पाएकि छु नि ! सबैले इन्जीनियर साहेबनी भनेर नमस्कार गरेकै छन् । अफिस जाँदा अफिसको क्वार्टरमा सुविधाजनक रूपमा बस्न पाइएकै छ । अफिसकै काम गर्ने राखिदिनु भएकै छ । घरतिर बस्दा पनि खाँचो सबै टार्नु भएकै छ । फेरि जता फिल्ड जाँदा पनि फोन भेटेसम्म दिनको एकपटक सम्पर्क गर्न कहिल्यै भुल्नु हुन्न । जाँडरक्सी, जुवातास, रण्डीबाजी केही कुलत छैन । एउटी श्रीमतीले आफ्नो श्रीमानबाट यसभन्दा बढी अपेक्षा नै के गर्ने ? काठमाण्डौमा पनि भने जस्तो घर ठडिएकै छ । छोराको ठाँउमा छोरा छ । छोरीको ठाँउमा छोरी छ । यहाँ भन्दा के हुन्छ एउटा गृहिणीको सपना ?

वास्तवमा जसरी हेर्दा पनि म एउटी भाग्यमानी स्त्री हुँ । मेरो अवस्थादेखि इर्श्या गर्नेहरू प्रशस्तै छन् । यति हुँदाहुँदै पनि म किन आफैंसंग सन्तुष्ट हन सकिरहेको छैन ? म आफैँसँग सशंकित हुन्छु र झ्यालको पर्दा लगाउँछु । आँखा चिम्म गरी त्यो केटोलाई स्मृतिबाट हटाउने प्रयत्न गर्छु । त्यो केटोको स्वरूप झन् गाढा भएर मस्तिष्कमा तैरन्छ । म सिरकले आफ्नो मुख छोप्छु र उसलाई आफ्नो मन मस्तिष्कबाट टाढा फ्याक्न खोज्छु । ऊ झन् स–शरीर मेरो कोठाको ढोकामा आएर उभिन्छ । मलाई एउटा ठूलो डरले थिच्छ म उसलाई न भित्र बोलाउन सक्छु, न बाहिर जान निर्देष गर्न सक्छु । आत्तिन्छु । ऊ विस्तारै मेरो खाटतर्फ बढ्छ । मेरो मुटु झन् जोडजोडले धड्कन्छ । किन बढ्दैछ त्यो केटो मतर्फ ? कतै .. ? ओहो........ ! गाउँले छरछिमेकले के भन्लान् ? मेरो श्रीमान यतिखेर आइपुग्नु भो भने बर्बाद हुन्छ ? किन आएको होला यो केटो । मेरो शरीर त्रासले काँप्न थाल्छ ।

ऊ मेरो खाटसंगै आएर अडिन्छ र फिस्स हाँस्छ । म प्रत्युत्तरमा हाँसो दिन सक्दिन । मेरो अनुहार रातोपिरो भएको र शरीर चिटचिट पसिना आएको अनुभव गर्छु । भाउजु ! मलाई थाहा छ, हजुर सधैं झ्यालको चेपबाट मलाई हेरिरहनु हुन्छ । आज अगाडिबाटै राम्रोसँग हेर्नुस् ! ऊ मुस्काउँदै बोल्छ र मेरो खाटको डिलमा बस्छ ।

मैले लुकेर हेरको कसरी थाहा पाएछ । म आफैँसँग लजाउँछु । मेरो मनको धड्कन दोब्बर तेब्बर बढ्छ । म उसलाई बाहिर जाऊ पनि भन्न सक्दिन । मलाई थाहा छ, म ऊप्रति आशक्त छु तर पनि मेरो सीमालाई नाघ्न सक्दिन । आफ्नो मर्यादालाई भूल्न सक्दिन । मेरो आफ्नो इच्छा, रहर र सन्तुष्टीलाई परिवारको इज्जत र समाजको रीतिरिवाजले थिचेको छ । म महिला भएकीले म स्वयंबाट बन्धित छु । मैले परपुरूषसँग सम्बन्ध राख्नु हुँदैन भन्नेमा म सचेत छु । भलै पुरूषहरू सयौं स्त्रीहरूसँग सम्पर्क गर्दै हिँडोस् ।

मनभित्र संकोच र भय हुँदाहुँदै पनि त्यो केटोको उपस्थितिले म केही रोमाञ्चित भएको छु तर त्यसलाई प्रष्फुटन गर्न सकिरहेकी छैन । ऊ मेरो खाटको डिलैमा आइबस्दा पनि मैले उसलाई स्वागत गर्न सकिरहेकी छैन । उसलाई अस्वीकार गर्न पनि सकिरहेकी छैन । मेरो अन्यौलतालाई बुझेर उसले मेरो बायाँ हातको पाखुरीमा च्याप्प समात्छ ।

"ओहो ! कति बलियो पाखुरी जस्तो सोचेकी थिए त्यो भन्दा पनि कसिलो । म भित्र एकैचोटी हजार भोल्टको करेण्ट प्रवाहित हुन्छ । म उसको हातबाट आफ्नो पाखुरी छुटाउन खोजे जस्तो गर्छु । ऊ झन् अर्को हातले मेरो अर्को पाखुरी समातेर मलाई आफ्नो शरीरमा टाँस्छ । मलाई यतिखेर मर्यादाले रोक्न सक्दैन तैपनि मेरो अस्मितालाई सजिलै सुम्पन सक्दिन । थौरै बल गरी छुट्न खोजे जस्तो गर्छु । उसलाई राम्रोसंग थाह छ यो मेरो असजिलोपना मात्र हो, अस्विकृति होइन । उसको श्वासले मलाई पगाल्दै जान्छ । म झन् झन् उसको अँगालोमा कसिदैं जान्छु । बिस्तारै बिस्तारै ऊ मेरो शरीरका सम्पूर्ण अंगमा खेल्न थाल्छ । म चरम आनन्दमा लिप्त हुन्छु । ऊ मेरो शरीरमा लिन हुन्छ । म आफ्नो सम्पूर्ण इज्जत, मर्यादा, सीमा, सम्बन्धका बाँधहरू एकाएक भत्काएर छताछुल्ल हुन्छु । जीवनको सार्थकता वोध हुन्छ । एकैछिन लोग्नेको पुरूषत्वप्रति थोरै दया जागेर आउँछ । ऊ पसिना पसिना हुन्छ । म केही सिथिल बन्छु । उसलाई तुरून्तै छाडिहाल्न मन लाग्दैन । म उसलाई आजीवन यसरी नै शरीरमा टाँसिरहन चाहन्छु । उसका ती कसिला पाखुरीभित्र कैद हुन चाहन्छु । म ऊ भन्दा बेगर अरूका बारेमा सोच्नै सक्दिन । म उसलाई बेस्सरी अँगालोमा कस्छु । अब ऊ मबाट फुत्किन खोज्छ । म छाड्नै चाहन्न । म झन् बल लगाई उसलाई दुवै हातले आफूतिर टाँस्न खोज्छु ।

ढोकाको एकहोरो ढक्ढक्याइले अकस्मात मेरो तन्द्रा भंग हुन्छ । सिरकलाई बेसरी कसेर अँगालो हाली खल्खली पसिना आइरहेको अवस्थामा आफूलाई पाउँछु । म हत्पत झ्यालको पर्दा थोरै तानी पल्लो घरको छततर्फ हेर्छु । त्यो केटो त्यहाँ थिएन । ढोकामा एकहोरो ढकढक आवाज आइरहेको थियो ।

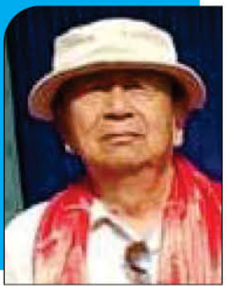
ओहो कति मिठो तन्द्रा ! म तल झरेर ढोका खोल्छु । ठुली छोरी स्कुलबाट फर्किसकेछ । मेरो अनुहारको पसिना देखेर छोरी आत्तिन्छे । "ममी तपाईलाई सन्चो भएन कि क्या हो ?" म होइन भन्ने भावमा टाउको हल्लाउँछु । छोरी सरासर आफ्नो कोठातर्फ लाग्छे । म ढोकामा बसेर टोलाउँदै त्यो केटाको घरतर्फ आँखा डुलाउँछु ।

मनमा कताकता काउकुती लाग्छ । मेरा आँखाहरू त्यो केटालाई खोज्न अभ्यस्त हुन्छन् । कहिलेकाहीं त तन्द्रा पनि कति मीठो हुन्छ यथार्थ भन्दा । कति बलियो रहेछ त्यो केटो । कताकता मनभित्र त्यो केटाको लागि माया पलाए जस्तो लाग्छ । त्यो केटालाई एकपटक भेट्न मन आतुर हुन्छ । म सरासर तल झरेर गेट खोल्छु तर गेट बाहिर पाइलो बढ्दैन् । त्यो केटोसंग बोल्ने कुण्ठा पाक्छ मभित्र । म फेरी आफ्नै घरको कम्पाउण्डभित्र बसेर त्यो केटाको घरतर्फ एकहोरो हेरिरहन्छु ।

एकैछिनमा फूलमाला लगाएर घरका केही मानिससँगै ऊ बाहिर निस्कन्छ । म अवाक् हेरिरहन्छु । उसले पनि मतिर हेरेर फिसिक्क हाँस्छ र मेरै घरको बाटो हुँदै गाडिमा बसेर अगाडि बढ्छ । म भित्रभित्रै छट्पटिन्छु । उसको बारेमा थाहा पाउन केही जान्न उत्सुक म पर कुइनेटोसम्म उसको गाडीलाई हेरिरहन्छु । अगाडिको मोडबाट गाडि देखिन छाड्छ । मलाई गहिरो चिन्ताले च्याप्प समात्छ । कतै केटा अमेरिका फर्केको त होइन ? यदि हो भने भोलिदेखि कति खल्लो हुनेछन् मेरा बिहानहरू । अब उसलाई मैले झ्यालको चेपबट कहिल्यै निहाल्न पाउने छैन ।

उसको बलिष्ट पाखुरीहरूले मलाई कहिल्यै छुन सक्दैनन् । कति दुखदायी सम्बन्ध रहनेछ उसको र मेरो । कति प्यारो स्मृति बनेर घोच्नेछ बारम्वार उसको अनुहारले । मामा ! राजन त आजै दुई बजेको फ्लाइटबाट अमेरिका उड्ने । घरबाट हिँडिसक्नु भो । मोवाइलमा कुरा गरेको आवाजले म झसङ्ग हुन्छु । शरीर मन एकैपटक थाके जस्तो अनुभव हुन्छ । मनमा एक किसिमको नजानिदो

I DID WHAT...?



■ Ram Rai (Florida, USA)

Sometimes we do something instinctively. Other times it is deliberate. This time though I was inspired by Mr. Bijay Kattel of West Palm Beach, Florida.

During a social gathering two years ago he relayed a sentimental story to a group of Nepalese, the first generation of immigrants faced with maintaining our culture, tradition and languages within and outside of the family. I think our challenges are similar in many aspects, combined with frustration, humor and success!

We have a three-and-half year young granddaughter, Sumnima, who is a huge bundle of fun. In her presence, there is never a dull moment. Few months ago her father - our son, Sanam - was introducing her to some basic educational materials. Suddenly Sanam asked me to teach her Nepali. I was really really looking forward to this day! At last it has arrived! I looked at him, smiled and said, "Sure, I am more than happy to." I was filled with pride that I am going to contribute to developing our granddaughter's intellect.

"But, I want you to sit with her though." As I expected, Instantly he complained, "No, PAP. Why should I? You two have fun. A very private, precious grandfather-granddaughter moment!" he said and gave me that pleading look

"You only have to sit with her the first 10 minutes. No more, I promise!"

Sanam smiled and sat with Sumnima, Nepali fashion, on the carpet, crossed legged. But our granddaughter was restless, like any 3 year old!

I quickly arranged a few Nepali alphabets and some numerals, and too sat in front of them crossing my "complaining" legs.

More than Sumnima, it was her father who appeared very excited, like a 7 year old anxiously waiting to open his Xmas present. At the same time, like any loving father, he was encouraging his daughter to "relax and behave", a challenging task with any 3 year old.

The first item I held in my hand and showed it to Sumnima: "Banana," she said without hesitation!

"Shayabash, NANU. "KERA" bhana!"

She repeated: "KERA."

I showed her the Nepali alphabet, "KA" and asked her to repeat it. She was confused, hesitated a few seconds, but managed to pronounce it "KA". Obviously, Sanam was very proud of his daughter's ability. So was I.

I repeated the process one more time. This time Sumnima was a little confused, distracted, unable to focus. Instantly I slapped Sanam!

"What is that for?" shouted our son.

I was coaxing Sumnima to pay attention, still she wasn't able to focus. Again I slapped, Sanam! He shot-up on his two feet and demanded the reason for my action!

"Hey, son!" I said with a smile and was about to continue, "I am..........."

"You are smiling! You find slapping me funny?"

"Hey, listen. I am sorry. But you are missing the point here."

I was about to continue when he suddenly walked away.

"Paagal hunubhoki kya ho?" yelled my "lovely" boss!

Before I could answer her, Sanam returned wearing his "football helmet"!

"Okay, you made your point. I should never have stopped learning Nepali when you tried your best to teach me when I was in middle school!"

"Chhora!" I said and continued, "I think my technique is 'old fashioned', but I.........."

"Yes, your technique is very old fashioned ...... but effective!" Suddenly, he smiled and gave me a hug. I lifted and held Sumnima close to my chest and promised to continue the lesson with due diligence!

■

कविता

■ ग्याल्मु तामाङ

छोरी

सबैले भन्छन्, छोरी यस्ती छोरी उस्ती
तर आज म भन्न लागिरहेकी छु,
छोरीको दर्जा छ कस्तो ?
यो छाती पोल्ने समाजको नियम
छोरी जन्मे त अभागि ठान्छन्
कस्तो त्यो खुसी निष्ठुरी मनको
छोरो जन्मे त सौभाग्य भन्छन्
भन्छन् छोरीलाई अर्कैको धन
एकदिन पराइ भइजाने हो
छोरो जन्मे भाग्यमानी
छोरी जन्मिए दुष्मनी
अव यो रिति चल्ने छैन
छोरी कसैको भरपर्ने छैन
कति गरुन घर गोठाला
बिचरा ती कलिला हातले
गरिदेउ सहयोग प्रियहरु हो
सुझाव र नौलो मायाको साथले
बुझिदेउ महत्व छोरीको पनि
छोरी विना यो संसार के होला ?
राख्नदेउ आवाज छोरीलाई पनि
कति बगाउनु आँसुको खोला ?
यस्तो ठुलो पाप नगरौं हेर
छोराछोरीमा पक्षपात गरि
हेलाँगरि नमार छोरीलाई
मेटाइदेउ घृणा ममताले भरि
छोरीलाई नराखौं अशिक्षामा
शिक्षाको ज्योती फैलाँउदै जाँउ
भविष्यको हरेक पन्नामा
हुनेछ छोरीको नाम
पढिलेखी आजको आजको युगमा
छैन भावना कत्तिको नाममा ।

कविता

■ सञ्चमान खालिङ

टुहुरो कविताहरू

जन्मिदा जमिँदै- टुहुरा हुँदैछन्
भुईंमा पाइला टेक्दा नटेक्दै- टुहुरा हुँदैछन्)
कति अभागी यी कविताहरु
हेर्दा-हेर्दै जीर्ण हुँदैछन्
डाँडाको घाम जस्तै
क्षितिजको पोल्टामा पस्दै छ
लिथल इन्जेक्सन लगाएर
शान्ति मृत्यु वरण गर्दै छ
म चुपचाप-चुपचाप हेरिरहेछु
युद्धमा हारेको
एउटा घायल सिपाही जस्तै
सबै कुराले परिपूर्ण
अस्त्र, शस्त्रले भरिएको
संसारको शक्तिशाली तक्मा भिरेर
एउटा कवि मन
रुन्छ मध्ये रातमा
सियोको टुप्पो भन्दा सानो मन पारेर
रित्तो रित्तो भएको महसुस गर्दै
अनि खै
कति खेर ऊ निदाउँछ
ती टुहुरा हुँदै गरेका कविताहरु
एक्लै सुमसुम्यौदै
शून्यताको तलाउमा ।

कविता

■ महेश्वर शर्मा

तर्सिएका मान्छे

शहरहरुका हृदय हराएका छन्
सडकहरुका मगज बिग्रिएका छन्
पुलहरुले
बेईमानि सँग सांठ गाँठ
गरेका छन
नदिहरु उल्टो बग्दैछन
चराहरु उँड्नै रुचाउँदैनन्
सूर्य पश्चिममा उदाउँछ
मान्छे सँग मान्छे तर्सिएको छ

सायद पृथ्वीको हृदय भत्किएर होला
अचेल यमराज पनि
खुब तर्सिएको छ मान्छे सँग ।

फुलहरु घोंच्ने काँडा भएका छन
हावा बहुलाएर बतास बनेको छ
बहुलाएको बतास
यमराजको पहाड बोकेर
मान्छेको निधारमा
हिर्काईरहेछ
हम्मरले र भनिरहेछ
तिमी मान्छे हौ
मान्छे जस्तै बन ।

चेतनाको चिराग निभेको रात
चिरागमा कसले तेल थप्ने
सन्ततीले ईतिहासको
पाठ्यक्रममा
चेतनाको चिराग
निभाईएको रात पढे भने??
त्यो ईतिहासले भन्नेछ
मान्छे संग मान्छे तर्सिएको रात
चिराग निभेको रात ।

जीवनको चक्र
घुम्नै छोड्यो भने??
मान्छे कहिल्यै नउदाउने गरि
अस्तायो भने??

जीवन बाँच्नेहरुको चिराग
निभ्यो भने??
चिरागको
के अर्थ ??
चिरागमा तेल थप्नुको के
अर्थ??

ए प्रकृती तिमीलाई केही सुनाउनुछ
पहाड भत्किएको सुनाउनुछ
हिमाल रोएको सुनाउनुछ
नदि उल्टो बगेको सुनाउनुछ

सूर्य पश्चिममा उदाएको
सुनाउनुछ
सुनाउनु छ सबै भन्दा ठुलो त
मान्छे सँग मान्छे तर्सिएको सुनाउनुछ
मान्छे अस्ताएको सुनाउनु छ
यस्तै यस्तै सुनाउनुछ ।

कविता

■ किरण पल्पसा

प्रेम

अल्झाई राख्छ यो कस्तो पासो
छिनछिनमै खोस्छ ओठको हाँसो
यो कस्तो होला मायाको जात
सम्हाल्नुपर्छ अर्काको नासो

बर्षन्छ कहिले पानी र झरी
कति हो कति हावा र हुरी
माया त रैछ पिडाको भारी
अप्ठ्यारो बाटो काँडाको घारी

मान्छेको मनलाई अमिलो पार्छ
सङ्ल्याउन छोडी धमिलो पार्छ
खै कस्तो कस्तो मायाको खेल
थोरैले जित्छ धेरैले हार्छ ।

फिंगर क्रस

तिलारुपा आचार्य (अधिकारी)

लाचार ऊ
दोषको पहाड
पिठ्यूँमा बोकर
घिस्री रहेकी छे
घिस्री रहेकी छे
युगौं युगसम्म !

उस्को प्रत्येक घिस्र्याइमा
ऊ जस्तै
यावत अरु पनि भेट्छे
सोचमग्न उस्को मनले सोच्छ
के नारीको परिभाषा....
चुपचाप चुपचाप मात्र हो ?

गह्रौं मन लिएर मध्यरातमा
जब बाल्कुनीमा निस्कन्छे
अनि आकाश तिर हेर्छे –
भाले मखुण्डो ओढेको आकाश
उस्लाई नै हेरिरहेछ
सोच्छे .... शायद,
आकाशले पनि धर्तीलाई
स्त्रीलिंगी सोचेको हुनुपर्छ !

पटक्कै विश्वास लाग्दैन
फेरी आँखा मिचेर हेर्छे
आकाश भरी देखिएका
चम्किला ताराहरु माझ
धमिला, निस्तेज ताराहरु
बिल्कुल उ जस्तै देख्छे !

प्रत्येक चोटी
जब तारा टुटेर झर्दै गरेको देख्छे
ऊ मन मनै इच्छा जाहेर गर्छे
आफ्ना दुबै हात माथी उठाउदै
फिंगर क्रस गर्दै भन्छे
आइ विश ......

के वर मागीस् भनेर उसलाई
कसैले सोध्दो हो त .....
ऊ चिच्याई चिच्याई भनिदिने छे

'हे सृष्टिकर्ता .....
मेरो योनी फिर्ता लैजा '
ता कि म
बार बार रक्तम्मे जाँघ लिएर
घर पुग्नु नपरोस्
अहँ:पुग्नु नपरोस् !

हाल: ओहायो, अमेरिक

■

■ डा. जस योञ्जन प्यासी

भाग्य भनु कि कर्म भनु
तिमीलाई कसरी भेट्न सकें
तिम्रो न्यानो माया पाएर
गीतमा यसरी रमाउन सकें

समाउनलाई केहि थिएन
मैले तिम्रो हात पाँए
अँध्यारै रहला लाग्थ्यो जीवन
तिमी झैं सुनौलो प्रभात पाँए

रात बिताउने बास थिएन
यो मन बिसाउने कारव पाँए
उदास उजाड यो जिन्दगीमा
फूलै फूलको मधुमास पाँए

■

नेपाली साङ्गीतिक इतिहासको छोटो कैरन

आनन्द राई (वरिष्ठ संगीतकार)
काठमाडौं, नेपाल

नेपाली गीत संगीतको कुरा गर्नुपर्दा पहिलो गायिका मेलवादेवीको गायन विक्रम सम्वत् १९९० तिरबाट शुरूआत भएको मान्न सकिन्छ । पुरूषतर्फ पहिलो गायक सेतुलाल राजामती कुमतिका गायक हुन् । मेलवादेवीपछि रत्नदास प्रकाश, कोइलीदेवी माथेमा, धर्मराज थापा, कृष्णमान, भैरव बहादुर थापा, नातिकाजी श्रेष्ठ, पुष्प नेपाली, नारायण गोपाल, वच्चु कैलाश, अम्बर गुरुङ, नगेन्द्र थापा, अगमसिंह गिरी, हरिभक्त कटुवाल, जीतेन्द्र वर्देवा, शरण प्रधान, कर्म योञ्जन, चेतन कार्की, गोपाल योञ्जन, रंजित गजमेर, सी.के. रसाईली, योगेश वैध, कमला श्रेष्ठ, दिलमाया खाती, शान्ति ठटाल, मीरा राना, राजेन्द्र थापा, जस योञ्जन 'प्यासी', कृष्णहरि बराल, शुभ बहादुर सुनाम, प्रकाश गुरुङ, सुक्मित गुरुङ, शक्ति बल्लभ, शीला बहादुर मोक्तान, कुन्ति मोक्तान, बुलु मुकारूङ, भूपेन्द्र रायमाझी, यादव खरेल, अरूणा लामा, ज्ञानु राणा, भक्तराज आचार्य, दीप श्रेष्ठ, ओम विक्रम विष्ट, दीपक जंगम, नोर्देन रुम्बा, दीपक शर्मा, शम्भुजित बाँसकोटा, प्रकाश श्रेष्ठ, रविन शर्मा, दावा ग्याल्मो, अरुण थापा, तारा थापा, डेजी बराईली, चन्दन लोम्जेल, बद्री दुर्गा खरेल जस्ता गीत संगीतका महान हस्तीहरूको युग बन्न पुग्यो । २०१८ देखि २०३७ का नेपाली संगीतको समयलाई नै स्वर्णिम युग मानिन्छ। ती कालमा सिर्जना भएका अधिकांश सिर्जनाहरू नै अजर-अमर बनेका छन्। प्राविधिक सुविधा नभएको अवस्थामा शुरूका दिनहरूमा धेरै गीतहरू हिन्दुतानमा रेकर्ड गरिन्थ्यो। शुरु शुरुका गीत, संगीत, संगीत संयोजन र वादनमा हिन्दुतानी प्रभाव प्रसस्त देख्न सकिन्छ। विक्रम सम्वत् २००७ पछि रेडियो नेपालको स्थापनापछि पनि धेरै गीतहरू हिन्दुतानमै रेकर्ड गरिने गरिन्थ्यो । रेडियो नेपालको स्थापनासंगै शुरूआतका रेडियो नेपालबाट कलाकारहरूको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्ने गरिने चलन थियो। जुनबेला यार्डिसन चैट भवनबाट प्रत्यक्ष प्रसारण हुने गर्दथ्यो। रेडियो नेपाल स्टुडियो भवनमा धेरैपछि मात्रै रेकर्डिङ हुन थालेको हो । २०४३–४४ देखि यो पंक्तिकारले नि वाद्यवादकको रुपमा कार्य गर्ने सुअवसर पाएको थियो।

स्वर्णिम युगका कुरा गर्नुपर्दा त्यस अवधिमा रेकर्ड भएका हरेक सिर्जनहरू उत्कृष्ट रहेको पाइन्छ। त्यसैको परिणामः प्राय सबै सिर्जनाहरू अजर–अमर बनेका छन्। सर्जकहरू सचेत थिए आ-आफ्ना विधामा।

त्यसपछि अर्को चरणमा स्वर्णिम युगका पछिल्ला श्रष्टाहरूको निरन्तरता रहिरह्यो । २०४५ देखि २०६० को दशकमा धेरै प्रतिभाशाली गायक-गायिका, संगीतकार र गीतकारहरूको आगमन भयो । त्यो अवधिमा उदाएका कलाकारहरू मध्ये थोरै कलाकार र सर्जकहरू पूर्ण स्थापित हुन सके। प्रमोद खरेल, राजन ईशान, शम्भु राई, लोचन भट्टराई, उदय सोताङ, मनिला सोताङ, उषाकिरण अधिकारी, पवित्र सुब्बा, आनन्द अधिकारी, बसन्तवित्यासी थापा, पुरण गिरी, अरूणचन्द्र राई, नरेन्द्र प्यासी, रामकृष्ण ढकाल, यम बराल, राजेश पायल राई, जगदीश समाल, लासमित राई, राजु सिंह, सुरेश अधिकारी, महेश खड्का, लक्ष्मण शेष, शान्तिराम राई, पारस मुकारूङ, थुप्देन भोटिया, कर्णदास, शिव परियार, महेश सेवा, सत्यराज आचार्य, स्वरूपराज आचार्य, कर्म ग्याल्छेन बम्जन जस्ता गायक-संगीतकारहरूको उदय भएका थिए । विशेष त्यस समयावधिमा नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रमा पप संगीत विस्तारै मौलाउँदै आएको थियो। एक समय यस्तो आयो जुन समय नेपाली सुगम संगीतप्रति पप संगीत पूर्ण हावी भएको थियो । सुगम संगीतकर्मीहरूबीच अन्यौल छाएको थियो भनिरहँदा गलत अर्थ नलाग्ला। त्यो समयकालमा पप संगीततर्फ धेरै कलाकारहरूको उदय भएको थियो, ती मध्ये थोरै कलाकारहरूले आफूलाई स्थापित गरेका थिए। संजय श्रेष्ठ, ववित प्रधान, योगेश्वर अमात्य, संजीव श्रेष्ठ, सरिश्मा अमात्य, नविन के भट्टराई, नलिना चित्रकार, धिरज राई, दीपेशकिशोर

भट्टराई लगायतका कलाकारहरू आ-आफ्नो परिचय बनाउन सफल भए। विभिन्न सांगीतिक समूहहरू पनि स्थापित भए। जस्तै, नेपथ्य, काबवेभ, १९७४ एडी, लेकाली, मंगोलियन हर्ट जस्ता सांगीतिक समूहहरू यहि समयका उपज हुन। त्यो समयावधिमा पप संगीतमा आफूलाई समर्पित गरिरहने गायकहरू मध्ये रामकृष्ण ढाकालको निक्कै ठूलो भूमिका रह्यो, नेपाली सुगम संगीतको श्रीवृद्धिमा। कतिपय सुगम संगीत गायक-गायिकाहरू समेत पप संगीतको प्रभावबाट प्रभावित नभएका होइनन्। पछिल्लो समय फेरि विस्तारै सुगम संगीतप्रति नै श्रोता दर्शक पुन: आकर्षित हुन थाले।

२०६१ पछि नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा धेरै नवप्रतिभाहरूको आगमन भयो। अञ्जु पन्त, वानिका प्रधान, निशा देशार, मेलिना राई, टीका प्रसाई, प्राश्ना शाक्य, झुमा लिम्बु, सुजाता बर्मा, जुना प्रसाई, मनोजराज, विश्व नेपाली, राज सिग्देल, धर्मेन्द्र सेवन, सन्तोष लामा, आस्था रावत, उमेश रेग्मी, सनुप पौडेल, अजर जंगम, पुष्कर पराजुली, रीमा गुरुङ, मीना निरौला, टीका चाम्लिङ, विपिन किरण अझ पछिल्लो चरणमा साजल न्यौपाने, निशान भट्टराई, प्रतापदास, प्रविन भेटवालसम्म आइपुग्दा धेरै सांगीतिक उतार चढावहरू आए। पछिल्लो समय लोक भाकाका संगीत निक्कै प्रचलनमा आयो। यति भनिरहँदा पनि कालजयी गीत संगीतको सिर्जन स्वर्णिम युगमा नै वढी भएको थियो, जसको छाप अहिलेसम्म पनि उतिकै रहिआएको छ।

गीत संगीत मनोरञ्जनको साधन मात्रै होइन। गीत संगीतले मानिसको विचार बदल्न सक्दछ। हसाउँन, रुवाउन, गम्भीरताका साथ कुनै विषयप्रति जिम्मेवारी वोध गराउन सक्ने शक्ति हुन्छ। संगीत यस्तो सशक्त माध्यम हो जुन मानिसले सुन्नसाथ त्यसबाट प्रभावित हुनसक्छ।

यहाँनिर किन मैले विशेष प्राथमिकताका साथ स्वर्णिम युगका कालजयी गीत, संगीत र स्रष्टाकाबारे कुरा गरिरहेको हो भने त्यो समयका सर्जकहरु कला, गला र संगीतका लागि पूर्ण समर्पित थिए । यतिकै कालजयी सिर्जनाहरू जन्मिएका थिएनन्। यसको अर्थ पछिल्ला समयमा चाँहि कालजयी सिर्जनाहरू आएनन् भन्न खोजेको पटक्कै होइन। धेरै राम्रा-राम्रा गीत, संगीत र कलाकारहरू यस समयमा आएका छन्। तर पनि तुलनात्मक हिसाबले हेरिरहँदा पछिल्ला चरणमा गीत, संगीत र कलाकारहरूमा गम्भीरता कम देखिन्छ। हो समयसँगै गीत, संगीतको ढाँचा परिवर्तन हुन सक्दछ, तर गीत-सङ्गीतकर्मीहरू आफ्नो सिर्जनाप्रति पूर्ण ईमान्दार, जिम्मेवार हुनुपर्दछ। अहिलेका गीत संगीतमा थोरै बाहेक धेरैमा गम्भीरता देखिदैन, मात्र मनोरञ्जनलाई प्राथमिकता दिएका छन्। कुनै पनि क्षेत्रमा स्रष्टाको उदय हुन अत्यन्त खुशी र गर्वको विषय हो। तर स्रष्टा अथवा सर्जक सदा आफ्नो क्षेत्रप्रति पूर्ण इमान्दारीका साथ जिम्मेवार हुनुपर्दछ।

नेपाली गीत-संगीत क्षेत्रका स्वर्णिम युगलाई सम्झँदै सम्मान गर्दै ती महान स्रष्टाहरूमा नमन गर्दै नेपाली गीत-संगीत क्षेत्रको श्रीवृद्धिका लागि सदा इमान्दार भई समर्पित हुन आवश्यक छ।

जय गीत ! जय सङ्गीत !

कविता

भानु ढुंगाना
क्यानडा

भिखारी

गल्ति नै गल्तिभो कर्मको चालमा
जाउली खान खै ? छैन यो थालमा
खेतमा धानको ब्याड नै राखिनौं
आज खै मंसिरे चामलै चाखिनौं

तासको खेलमा लागियो रौसिँदै
युद्धको तालमा दौडियो हौसिँदै
आज लौ छैन हो जाउली खान नै
अस्तिका दैनिकी खालिछ हात नै

सिर्जना मासियो खालिभो नासियो
छैन क्यै हातमा दुर्गती गाँसियो

नष्टमा लागियो जातको भाँडमा
छैन यो देशमा पौरखी आडमा
सुस्तरी बन्न गै लागियो दासमा
भिन्नता पार्दियो जातिको ह्रासमा
कुण्डको जलधारा मुण्डको बुद्धिले
नासियो मासियो पश्चिमा जुक्तिले

पूर्वका स्थानमा लान्छना हालियो
सभ्यता भव्यता मोडियो फालियो
पस्चिमा चलितको नग्नता टाँसियो
नङ्गिदै बङ्गिदै नक्कली गाँसियो॥

बल्लचैतन्यमा आउँदा यो भयो
चेतना खुस्कियो बन्दिदा यो भयो
गोहिका आँसु झैं निस्किए आखिरी
बेचिए एक्लिदै पाखुरी बेस्सरी ।

वरिष्ठ गीतकार बुद्धवीर लामा :

नेपाली गीत रचनाको क्षेत्रमा करिव चार दशकदेखि अनवरत रुपमा सक्रिय व्यक्तित्व लामाका अनेक कालजयी गीतहरु नेपाली स्रोता माझ चर्चित छन् । गीतहरु रेकर्ड भएका छन् । गीतकार लामा सृजित गीतमा सामाजीक मनोचेतना र लोकजीवनका अनुभुतिहरु प्रशस्त पाइन्छ । नेपाली गीत सङ्गीतको सृजनाको क्षेत्रमा विशेष पहिचान बनाउनुभएका लामालाई लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसनद्वारा सन् २०१८मा सम्पन्न पहिलो ग्लोवल फिल्म, म्युजिक, मिडिया एण्ड सोसल अवार्डमा संगीत तर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

अमेरिकाका लागि महामहिम नेपाली राजदुत डा. श्री अर्जुन कार्कीबाट संगीततर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड ग्रहण गर्दै श्री बुद्धवीर लामा।

वरिष्ठ लोक गायक प्रेमराजा महतः

नेपाली लोक संगीतको क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याउनु भएका प्रेमराजा महत सुमधुर स्वरका धनी हुनुहुन्छ। नेपाली दुर्गम देहातमा जनजिब्रोमा झुण्डिएका शब्द र भाकालाई सम्हालेर लोक गीतको भण्डार भर्न अतुलनिय भुमिका निर्वाह गर्नुभएका महतलाई लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसनद्धारा सन् २०१८मा आयोजित पहिलो ग्लोबल नेपाली फिल्म, म्युजिक, मिडिया एण्ड सोसल अवार्डमा लोक संगीत तर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड प्रदान गरिएको थियो।

अमेरिकाका लागि महामहिम नेपाली राजदुत डा. श्री अर्जुन कार्कीबाट लोक संगीत तर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड ग्रहण गर्दै लोकप्रिय गायक श्री प्रेमराजा महत ।

वरिष्ठ निर्देशक बन्नी प्रधान :

नेपाली चलचित्र निर्देशनको क्षेत्रमा उच्च उचाई आरोहण गर्न सफल निर्देशकको रुपमा आफ्नो नाम दर्ज गर्न सफल हुनुभएका बन्नी प्रधान लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसनद्वारा सन् २०१८मा आयोजित पहिलो ग्लोबल नेपाली फिल्म, म्युजिक, मिडिया एण्ड सोसल अवार्डमा फिल्म तर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्डबाट सम्मानित हुनुभएको थियो । तीस भन्दाबिढ नेपाली चलचित्रको निर्देशन गर्नुभएका प्रधान आफ्नो समयका स्थापित तथा प्रतिष्ठित निर्देशक हुनुहुन्छ।

अमेरिकाका लागि महामहिम नेपाली राजदुत डा. श्री अर्जुन कार्कीबाट चलचित्र तर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड ग्रहण गर्दै चलचित्र निर्देशक श्री बन्नी प्रधान

वरिष्ठ रेडियोकर्मी दिनेश डिसी

वरिष्ठ रेडियोकर्मी कान्तिपुर एफएमका प्रवन्धक श्री दिनेश डिसीलाई उहाँले नेपाली सञ्चार जगतमा पुऱ्याउनु भएको योगदानको उच्च मुल्यंकन तथा हार्दिकतापर्वक कदर गर्दै मिडियातर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

अमेरिकाका लागि महामहिम नेपाली राजदुत डा. श्री अर्जुन कार्कीबाट
मिडिया तर्फको लाईफटाईम अचिभमेन्ट अवार्ड ग्रहण गर्दै दिनेश डिसी ।)

डिल्ली अधिकारी

भुटानी शरणार्थी शिबिर टिमाईको सचिब रहिसक्नु भएका डिल्ली अधिकारीले समाजमा पुऱ्याउनु भएको योगदान एवसहयोगले यो समाजलाई पोषण मिलेको छ। हाल अमेरिकामा रहनुभएका उहाँले परोपकार कर्ममा उदार एवं उदात्त हृदयकासाथ मुठ्ठी खोलेर गर्नुभएको सहयोगको सम्मान गर्दै उहाँलाई सोसल हिरोको अवार्ड प्रदान गरिएको थियो।

अमेरिकाका लागि महामहिम नेपाली राजदुत डा. श्री अर्जुन कार्कीबाट
सोसल हिरोको अवार्ड ग्रहण गर्दै श्री डिल्ली अधिकारी ।)

भारतीय नेपाली गीत साहित्य

कमल रेग्मी (दार्जिलिङ)

गीत विश्व सहित्यको प्राचीनतम विधा हो। साहित्यका अन्य विधाका तुलनामा गीत लोकप्रिय र प्रभावकारी पनि छ। गीत मूलतः श्रव्यकाव्य भएको हुनाले यसको लोकप्रियता विश्वव्यापक भएको हुनसक्छ। साहित्यका अन्य कतिपय विधा जान्न वा बुझ्नका लागि पढ्नुपर्ने हुन्छ, यसको निम्ती मानिसलाई साक्षार हुन आवश्यक छ, तर गीत श्रव्यकाव्य भएको हुनाले मानिसले यसलाई सुनेरै सिक्छ। त्यसैले विश्वभरका शतप्रतिशत मानिसले आत्मसात गरेको विधा पनि गीत नै हो। गीत सम्भवतः मानिसको बाह्य र आन्तरिक संवेग र सम्वेदनासित सोझै सम्पर्कका रहने भएकोले पनि यसको लोकप्रियता र विकासक्रममा बृद्धि भएको हुनसक्छ। गीतमा हुने सरलता, सहजता, लयात्मकता, संगीतात्मक, गेयात्मकता, सिर्जनात्मकता एवं आत्मपरकता जस्ता तात्विक गुणहरुले यसलाई लोकप्रिय बनाएको हो।

गीतको इतिहास मानव सभ्यताजतिकै पुरानो छ। भारतीय नेपाली गीत लेखनको परम्पराको कुरा गर्नुपर्दा उन्नाइसौं शताब्दीमा पुग्नुपर्ने हुन्छ। त्यसभन्दा अघि पनि नेपाली गीतहरू रचीएका हुन, तर पुस्तकको रूपमा प्रकाशित भने हाजीरमान राईका मीठा मीठा नेपाली गीत (सन् १९००) नै हालसम्म पाइएको प्रथम नेपाली गीत संग्रह मानिन्छ।

प्रारम्भिक चरणमा लेखिएका धेरै गीतिरूमा कथ्य भाषाकै बढी प्रभाव देखिन्छ। यी गीतिरूमा भाषिक सौन्दर्य, व्याकरणिक पक्ष, भाव र विषयपक्षका चेतना थौरै नै पाइए पनि यी गीतिरू सन्देशमुलकहरु हुन्थे। सन्देशमुलक यी गीतिरूमा सामाजिक जगरणका कुरा, जातिगत उन्नतिका सन्देश अनि तत्कालीन समाजिका सरोकारका विविध पक्षहरू पाइन्छन्। देशभक्ति, नैतिकता, अध्यात्म, ईश्वरभक्ति यी गीतिरुका मूल स्वर हुन्थे भने श्रृङ्गारिक गीतहरू पनि यस चरणमा धेरै विकास भएको पाइन्छ। यसताकका धेरैजसो गीतहरू लोक सङ्गीतबाट प्रभावित भएको पाइन्छ। यसरी गीत लेखिने क्रम निरन्तर रहँदै गएपछि निकै परिपक्क र परिमार्जित भएका पाइन्छन्। भाषिक सचेतता, साङ्गीतिक सौन्दर्य, भाव गाम्भिर्यका अतिरिक्त विषय विविधता गीतहरूमा पाइएका छन्। अहिले लेखिने गीतहरूमा गीतका भावपक्ष, शैलीपक्ष एवं संरचनामा पनि विविधता पाइन्छ। भाषिक चेतना, साङ्गीतिक सौन्दर्य, विषयगत विविधता,शैलीगत प्रविणता, भावगत गाम्भिर्य, प्रस्तुतिका चातुर्य आदिले आजका गीतहरुलाई अझ विस्तृत फाँट प्रदान गरी लोकप्रिय र सफल बनाएको छ। तथापि, पहिलो गीत संग्रह प्रकाशनको दृष्टिकोणले हेर्नु हो भने आज पनि भारतीय नेपाली गीत साहित्यले अपेक्षित विकास गर्न सकरहेको छैन। साहित्यमा विधाकै रूपमा स्थापित हुन गीतले अझ संघर्षरत रहनु परेको कुरा आँखा ओझेल छैन।

यसरी संघर्षरत विधाको रूपमा रहेको भारतीय नेपाली गीतले यिाँसतम आइपुग्न पनि ६ कोरी बर्ष कुर्नु पर्‍यो। हाजिरमान राईका मिठामिठा नेपाली गीत प्रकाशन भएदेखि यता हरिनारायण उपाध्याय 'विद्याभूषणु को 'गीतमालु (१९१०), हरिनारायण उपाध्याय र गङ्गाधर खतिवडाको संयुक्त कृति 'सङ्गीत चन्द्रोदय' (१९७२), बहादुरसिंह बरालको बरालका आँसु, (१९३८), मित्रसेन थापा र दलिपसिहको संयुक्त कृति 'मनको विरह' (१९३८), गंगाधर खतिवडा र प्रेमलसिंह सुवेदीका 'तीजका मैदानमा बैनीको आँसु (१९५५), नगेन्द्र अज्ञातको 'सरगम' (१९५६), दुर्गाप्रसाद घिमिरेको 'धुकधुकी' (१९५६), गोविन्दप्रसाद गौतमको 'हिमालको फूल' (१९५८) र पहाडी गफ गफ (१९५८), गोकुलप्रसाद जोशीको 'भविष्य' (१९५९) र 'सिमानाको दीप' (१९६३), हरिभक्त कटुवालको 'सम्झना' (१९६०), के.बी. नेपालीको 'अनुराग' ((१९६४), एम.बी.सुन्दासको 'गाइ दे न मनचरी '१९६४,नगेन्द्र थापाको 'गोपालको बाँसुरी' (१९६६), तुलसी कश्यपको 'कला कमल' १९६७, अम्बर गुरूङको 'सम्हालेर राख' (१९६९), कुलबहादुर क्षेत्रीको 'युगरेखा' (१९७०), देवीप्रसाद कौशिकको 'सुस्केराहरु (१९७०), चन्द्रप्रसाद सुवेदीको 'हारेको कर्म' (१९७०), रणबीर गिरीको 'चरा भरर' (१९७५) टिकाराम उपाध्याय निर्भीक'को 'राग अनुराग' (१९७६), इन्द्र थपलियाको हाम्रो गीत (१९७७), कुलप्रसाद क्षेत्रीको' गीत मञ्जरी' (१९८३), गोमा शर्माको 'तिम्रो प्रेरणा' (१९८६), गुरूभक्त धितालको मेरा पीर मेरा गीत' (१९८८), तुङ्गनाथ नेपालको 'माधुरी' (१९९१), टीका भट्टराईको 'यहाँ ढुङ्गा र माटोले बोल्छु (१९९१) र 'हृदय क्रन्दन अभिव्यक्ति (२००४), कृष्ण प्रधानको 'अपहरण भएका गीतिरू (१९९२), नरबहादुर तोयाको 'मनका केहि रङहरूमा उठेका केहि तरङ्गहरू' (१९९४), बलि सुब्बाको 'गीतै भो आधार' (१९९७), टी.बी.चन्द्र सुब्बाको 'दुख सागर' (१९९८), कमल थीङको 'केहि आधुनिक केहि लोक' (१९९८), रुद्रराज मास्केको 'सुदामाका कनिका' (१९९८), सुबास चामलिङको 'गीताञ्जली' (२०००), सानु लामाको 'जहाँ बग्छ टिस्टा रङ्गीत' (२००१), ध्रुव चौहानको वेदनाको धनी यो मन (२००१), सचेन राई 'दुमी'को 'मिश्रित भाव तरङ्ग' (२००१), बद्री गुरागाईंको 'गीतायन' (२००३), ड. शान्ति

थापाको 'माया' (२००४), पुष्कर पराजुलीको 'गीत फुल्ने ठाउँ '(२००४) 'कहाँ पऱ्यो चौतारी' (२०१४), भक्ति बस्नेतको 'गीतका अनुभूनतिरु' (२००५), पाईलाहरु (२०१४) र निर्वाध मन (२०१९), चन्द्रकला नेवारको 'तृष्णाको लहरी' (२००६), सबिता संकल्पको 'सङ्जीताञ्जली' (२००६), कमल रेग्मीको 'काँडाफूल' (२००७), 'हिउँको आगो' (२०१२) 'घामपानी' (२०१८), कन्फ्युजन (२०१८), पवन चाम्लिङ 'किरण' को 'मान्छेको साइनो' (२०११), पवन चाम्लिङका गीतहरु (२०११), पुरण गिरीको जिन्दगीको लयान्तर (२००८) विम्वहरु (२०१६), लिरिकल पुरण गिरी (२०१८), अनीत खातीको 'पर्खाइको पीडा' (२००९), शीलकुमार सामुएल प्रधानको 'अभिक्रमु(२००९), कृबु संयमीको 'गीत गंगा' (२००९), दयानन्द सापकोटा र कृपानन्द सापकोटाका 'नन्द नन्दन' (२००९), ड.जस योञ्जन 'प्यासी'को 'बोलाऊँ भने तिमीलाई (२०१०),' एउटा खुल्ला किताब हुँ म' (२०१३),' फेरि-फेरि तिमीले मलाई कहिँ कतै नभेट्न' (२०१९), प्रा. कुलप्रसाद सैँडाइको 'शतगीतीमालिका' (२०१३), थानेश्वर शर्मा र हिरालाल शर्माका गीतका गल्लीहरुमा' (२०१३) चक्रपाणी शर्माको 'सयपत्री' (२०१३) विरेन खातीको 'मेरा गीतिहरू '(२०१४), मैतराज राणाको 'मुटुले सारङ्गी रेट्दै' (२०१३), दिलिपराज राईको 'म अनि फूल' (२०१४), नगेन्द्र 'गोर्खाको 'अन्तरहरु: धुनहरु (२०१४), सुकुमार बराइलीको 'आमा रोएको चियाबारी' (२०१४), कृष्ण छेत्रीको 'गीत सरगम' (२०१४), दिलीप लोरुङको 'रहर' (२०१५), सतीश दियालीको 'यो मनको भाका' (२०१५), शुकराज दियालीको 'गथासो' (२०१५), गोविन्द शाण्डिल्यको 'तिमी चाँदनी हौ (२०१६), कालूसिंह रनपहेंलीको 'आँधी हुरी बतासहरूमा' (२०१६), नन्द हङखिमको 'गीतानन्द' (२०१७), अरूण राईको 'अजम्बरी' (२०१८), एल.बी.थापाको 'हिँड्दा-हिँड्दै (२०१८), ललित लोहोरको 'मनको इन्द्रेणी' (२०१८), र 'मनआिकाश' (२०१९), रूपा लामाको 'गीति यात्रा' (२०१९), कमल दाहालको 'कमलकलम' (२०१९) आदि कृतिहरू भारतीय नेपाली गीत साहित्यले आजसम्म कमाउन सकेका नीधिहरू हुन । यी बाहेक विभिन्न समयमा विभिन्न ठाउँहरुबाट प्रकाशित गीतप्रधान पत्र-पत्रिकाहरुले पनि नेपाली गीत साहित्यको श्रीबृद्धिका लागि गरेका प्रयासहरु उल्लेखनीय छन् । यी पत्रत्रिकाहरु क्रमैले आसामबाट विपिनदेव ढुङगेलद्वारा सम्पादित गीतमाला (१९५६) नविन वर्देवाको सङ्कलन र सम्पादनमा 'गीतगुञ्ज' (१९६१), बलु बराइलीको सतपादनमा 'उज्यालो (१९६३), बलु बराइली, अशोक राई र फुर्वा तामाङको सङ्कलन सम्पादनमा 'गीतिका १९७१–१९७७, कमल गुरूङको सतपादनमा 'सङ्गीतको झर्ना (१९७३, विजयकुमार राईद्वारा सङ्कलित अनि सम्पादित 'मधुनिशा' (१९८०),गोर्खा दु:ख निवारक सम्मेलन, दार्जिलिङबाट प्रकाशित 'सम्झाउनी' (२००१), दार्जिलिङ सिक्कम मैत्री संघद्वारा प्रकाशित संगीत गोधुली, (२००५) स्वर सिक्किमको प्रस्तुती र चुनिलाल घिमिरेको सम्पादनमा प्रकाशित गीत मञ्जरी (२००८) आदिका योगदानलाई पनि बिर्सन सकिन्न । यस अतिरिक्त गोर्खा आवाज, सुनचरी, आजधोलि, सगरमाथा, अब, हिमालय दर्पण, समय, सुनाखरी, स्वर्णभूमि आदि दैनिक समाचार पत्रपकिाहरुले नेपाली गीत सम्वर्द्धनका निम्ति गरेका कामहरु पनि उत्तिकै उल्लेखनीय छन्।

गीत लेखनको प्रारम्भिक कालदेखि आजसम्मको लामो इतिहासमा यसले ठूलो फड्को मारेको छ। यद्धपि अपेक्षानुरूप विकास हुन बाँकी नै छ। श्रृङ्गार रसप्रधान विधा भएपनि समय, वातावरण र परिस्थिति परिमार्जित हुँदै गएको गीत लेखनको पृष्ठभूमि र विषयवस्तु पनि फराकिलो बन्दै गएको पाइन्छ । विभिन्न विषयवस्तु टिपेर गीतले व्यापकता अँगाल्यो । भारतीय नेपाली गीतहरूका अध्ययनक्रममा जतीयता, आध्यात्मिकता, राष्ट्रिय चेत, सामाजिक जागरणको सन्देश, देशभक्ति, नैतिकता, नैराश्य, प्रेमपीडा, अनुराग, मानवता, जीवन दर्शन, मानव, संवेदना, लोकतत्व, कुण्ठा, वेदना, आक्रोस, आञ्चलिकता, विश्वप्रेम, प्रकृतिप्रेम, साँस्कृतिक चेतना, गौरवगान,, राजनीतिक, सामाजिक, विकृति र विसंगतिप्रति तिखो प्रहार, सौन्दर्यप्रेम र सौन्दर्यचेत, जीवनका विविध दृष्टिकोण, पर्यावरण, मानवमुल्य, जीवन र जगतका यावत भोगाईहरु, यथार्थता, विद्रोह, साँस्कृतिक मूल्य र मान्यताका कुराहरु, जीवन भोगाईका विभिन्न तह आदिजस्ता कुराहरु गहन रुपमा पाइन्छन्।

"माटो र अस्तित्वको लँडाइमा होमिएका भारतीय नेपालीहरुको युद्ध इतिहासको गीतहरू बुलन्द बनेका पनि पाइन्छ । अकोतिर भने सस्तो लोकप्रियताको निम्ती रातारात नाम कमाउने उद्देश्यले समाजलाई अनर्थ सन्देश दिने किसिमका गीतहरू पनि समय समयमा निस्कने गरेका छन्, जसले गीतकारहुने रहर पुरा गरेपनि गीतकारको दयित्ववोध गरेका हुँदैन ।"

गीत लेखनमाथि उस्तो समीक्षा, समालोचना नभए पनि केहि मात्रामा भने हिजोआज गीतको चर्चा हुन थालेको छ। गीत लेखनमाथि अध्ययन गरी चर्चा उठाउनेहरुमा डा. जस योञ्जन प्यासी, डा. लक्खीदेवि सुन्दास, डा. जीवन नाम्दुङ, डा. राजकुमार क्षेत्री, डा. दिवाकर प्रधान, डा.एस. बमजन, मणिकमल छेत्री, छविलाल उपाध्याय, नव सापकोटा, खडकराज गिरी, अशोक राई, भविलाल लालमछाने, कृष्ण प्रधान, युद्धवीर राणा, एन. के. खडका, दीपक तिवारी, अर्जुन प्रधान, नवीन पौड्याल, अजीत बस्नेत, बासुदेव पुलामी प्रभृति समालोचकरूले गीत विधालाई अफ्नो समीक्षा विषय बनाएको पाइन्छ।

कोरा भावुकताबाट माथि उक्लेर, अल्लारेपनको जीवनमा मात्र नअल्झेर आजका गीतिरू अन्याय, अत्याचार, शोषण, दमनको विद्रोहमा सडकमा निस्कन थालेका छन् । चियाबारी, कुलैनबारीका शोषित श्रमजीविहरूका पक्षमा बोलिदिने स्वरका गीतहरु छन्। माटो र अस्तित्वको लँडाइमा होमिएका भारतीय नेपालीहरुको युद्ध इतिहासको गीतहरू बुलन्द बनेका पनि पाइन्छ । अकोतिर भने सस्तो लोकप्रियताको निम्ती रातारात नाम कमाउने उद्देश्यले समाजलाई अनर्थ सन्देश दिने किसिमका गीतहरू पनि समय समयमा निस्कने गरेका छन्, जसले गीतकारहुने रहर पुरा गरेपनि गीतकारको दयित्ववोध गरेका हुँदैन । यसरी यति लामो साधना र तपस्यापछि भारतीय नेपाली गीतले आफ्नो परिचयको अनुहार बनाउन सकेको विश्वास भने अवश्य गर्न सकिन्छ।

■ जे.एन. दाहाल

जिबा

स्मार्ट फोनमा अन्नपूर्ण पोस्ट खोल्छु । अखबारको बिच भागमा एउटा लामो लेख छापिएको छ, जसको शीर्षक छ जिबा । म त्यतै आँखा लम्काउँछु ।

लेखिएको छ– म आज जिबालाई सम्झन्छु । दशकौं अघि बित्नुभएका जिबा, उहाँको आत्माको शान्तिको कामना आजपनि छ र यस्ता प्रिय, ज्ञानको ज्योति छर्ने सम्पूर्ण जिबा सम्झनु पर्छ जस्तो पनि लाग्छ ।

ती विगतका जिबा सम्झनुका विशेष कारण छन् । ती समय, परिवेश र स्थान अनुरूप आई–जाई गरिरहन्छन् । तिनै आउनु र जानु भित्रै अट्छन् प्राय:जिबाका सम्झनाहरू । उहाँसँगको भावनात्मक नाता र आदर्शका विचारहरू ।

परिभाषा भित्र बाँध्दा, जिबा–हजुर बा । अर्थात् उहाँको अघि सम्मान स्वरूप 'हजुर' भनेर ढोग गरिने बा । म नाति पुस्ताको आँखाबाट उहाँलाई तिन पिँढी अघिको एउटा घरको मूलखम्बा या घरको मुली भन्छु ।

तर यी जिबा मेरा घर भित्रका सदस्य हुनुहुन्न । म नजन्मँदै मेरा जिबा बितिसेको कुरा हजुरआमाबाट सुनिसकेको छु । यहाँ प्रस्तुत जिबा मेरा छिमेकी जिबा हुनुहुन्छ । तर भावनामा उहाँ मेरा पनि जिबा हुनुहुन्छ । पाँच फुट सातइन्च जति अग्ला, मोटो ज्यान भएका जिबा कसैले कहिल्यै नामले बोलाएको सुनिएन । त्यसैले उहाँ तेस्रो पुस्ता सबैका जिबा । सधैंका जिबा ।

विस्तार:

ती जिबा–उहाँको सम्बन्ध र आदर्शको स्थान आजपनि गोलधाप शिविरमा बस्ने र मेरा छरछिमेकलाई कत्तिको छ त्यो भन्न सक्दिनँ तर मलाई भने विभिन्न परिवेशले उहाँको वाणीलाई झल्झल्ती वर्तमानमा डोऱ्याउँछ । यसो भनौं, उहाँबित्नु भएको दशकौं पछि पनि मेरो मनमा हुनुहुन्छ ।

जिबा सम्झँदा उहाँको हातको हातमै झुन्डिने पुरानो ब्याट्रीवाला फिलीप्स रेडियोको दृश्य आउँछ । त्यो रेडियो भूटानबाटै ल्याएको थियो । उहाँ बिहान खबर सुन्नु हुन्थ्यो । हाँस्दै दिउँसो रेडियोबाट बज्ने गीतको मनोरञ्जन लिनुहुन्थ्यो । साँझ त्यही रेडियोको स्टेसन–रेडियो नेपालबाट प्रसारण 'घटना र विचार' कार्यक्रम सुन्नुहुन्थ्यो । उक्त कार्यक्रम सुन्न रेडियोको भोल्युम उच्च बनाउँदै शिविर वरपरका छिमेकीहरू पनि झुम्मिन्थे ।

उहाँको फिलिप्स रेडियोमा बज्थ्यो, भूटान नेपालको सोह्रौं चरणको वार्ता हुँदै त्यस बेलासम्म सम्पूर्ण शरणार्थी देश फिर्ने आशा पालिरहेका थिए । वल्लो पल्लो लाइनको बाक्लो बसाई, जिबा मेरो घरतिर निस्कनु हुन्थ्यो । कहिले कता गएर गफ गरी समय काट्नु हुन्थ्यो । कुनै दिनमा समय काट्न तास खेल्नु हुन्थ्यो । तर रेडियो आफ्नो साथै हुन्थ्यो । जता गएपनि !

एक दिनउहाँले अर्ती दिँदै मलाई भन्नुभयो, 'हेर कान्छा' म घरको छोरो कान्छो । उहाँको नजरमा त नाति कान्छो ।

जिबाका विशेष वचन:

१.'रेडियोबाट मनोरञ्जन लिनुपर्छ तर खबर सुन्न बिर्सनु हुँदैन । खबरले संसारमा के हुँदैछ त्यो कुरा घरमै बसीबसी पत्तो लाग्छ ।'
(उहाँको कुरा आजपनि मलाई सटिक लाग्छन्, त्यसैले म जिबा माथि प्रस्तुत लाइनबाट सम्झन्छु ।)

२. 'जिन्दगीमा सप्पै कुरा किन्न मिल्छ । तर तोक्मा मिल्दैन !'
(जिबाको यो वाक्य मैले त्यति बेला बुझेको थिइन । अझ यसो भनौं त्यो समय मैले ध्यानदिइनँ ।)

३. मृत्युसँग डराउनु हुँदैन । मर्नु त निश्चित छ, फेरि किन डराउनु !
(उहाँको भनाई यसरी बोल्थ्यो कि मर्नु नासिनु हैन । पुस्ता हस्तान्तरण मात्रहो । आउँदो पिँढीलाई संसार हेर्नेपालो दिनु पर्छ नि !)

जिबाले यस्तै अरू पनि के–के कुरा भन्नु भयो त्यस दिन । एउटा संवादमा के–के कुरा हुन्छन् । कति घटना र प्रसङ्ग आउँछन् ती सबै सम्झने कुरा पनिभएन । मुख्य कुरा यिनै हुन् । जिबाको दोस्रो बुँदा र त्यसको आदर्श जुनदिन बुझेँ त्यसै दिन देखि अङ्गालेर म हिँडी रहेको छु । जुन कुरा विशेष गरी आज सम्झँदैछु । त्यसैले कलम उठाएर स्वर्गीय जिबालाई सम्बोधन गर्दैछु ।

जिबा, यहाँको कुरा झुट जस्तै हुनलाग्दैछ । यहाँको वचन र आदर्शले देखाएको बाटोलाई मेट्न यहाँ ठिक विपरीत हुँदैछ । त्यसैले मलाई भन्न मन लाग्छ जिबा, तक्मा पनि किन्न पाइन्छ आज । जत्ति पाइन्छ बजारमा । सङ्घसंस्थामा, सामाजिक स्थलमा, व्यक्तिगत रूपमाआदी ।

हजुरले भने जस्तो नै आज कहाँ रह्यो र ? यी कति तक्मा रुपैयाँ दिएर, डलर या पाउन्ड दिएर किन्न मिल्छ । कति त सट्टापट्टामा पनि लिन मिल्छ । पहिलो– दिनेले प्रलोभनको हात फिँजाउँछ । जब हात भरियो तब दोस्रोले सहजै तक्मा पाउँछ । यहाँले बुझिहाल्नु भयो बजारमा बेच्न राखेको सउदा, जहाँ ग्राहकले पैसा दिन्छ र ल्याउँछ । ति तक्मा कति नगदमा छ । कत्ती उधारो । पछि आफू पनि फर्काउने सर्तमा हुन्छ आजभोलि ।

जिबा, यहाँ त नेपालमै बित्नु भयो । त्यसको एक सालपछि रेडियोले भनेको थियो–सत्रौं पल्टको वार्तापछि तेस्रो देश पुनर्स्थापना । चाहेर पनि भूटान देश फर्कन पाइएन । उहाँको अस्तु देउनियाँ खोलामा बगेर गयो तर सम्झना बगेन । प्रस्तुत मेरा जिबामा देश नहुनुको पिडा थियो नै तर आफूसँगैका साथीहरु बितेर धमाधम छुट्दै गएको पिडा थिएन ।

जिबा म आज पनि रेडियो सुन्छु । रेडियोले कहिलेकाहीं आत्महत्या गरेको कुरा गर्छ । म जीवन सँग कातर छैन । त्यसैले उहाँका वचन सम्झन्छु । हालपनि यहाँका ८० औं वर्षको अनुभूति प्रिय भएर कोट्याउँदै छु ।

यहाँको निधनपछि तेश्रो देशको विकल्प आयो । म अमेरिका तिर हिँडे । जिबा यहाँ हुनुहुन्न, तर यहाँको अर्ती मेरो स्मरणमा छ । जसको प्रेरणाले म एउटा जीवन गुजारिरहेको छु । मलाई त भन्न मन लाग्छ, के आज तक्मा अर्थात् मान–सम्मान किन्नेहरूले कहिले सोचेका होलान्, कि आफू जिबा हुँदा आउँदो पिँढीलाई कस्तो शिक्षा दिनेछन् ? पहिला गर्व थियो । हाल हीनताबोधका साथ भन्छु 'सुन नाति–नातीना, मैले पैसामा तक्मा किनेथेँ कुनै दिन । तर आज पश्चाताप छ ।' अहो कस्तो, लज्जाबोध हुने वाक्य । अहँ म चाहिँ कल्पना पनि गर्न सक्दिन ।

अहिलेको युग आधुनिक भनिन्छ तर म आजपनि रेडियो खोल्छु । गीत सुन्छु र समाचारका कुरामा पनि ध्यान लगाउँछु । गीत बज्दा यहाँले भने जसरी नै मनोरञ्जन मिल्छ । शरीरमा थप ऊर्जा पस्छ । समाचारले संसारका गतिविधि बुझ्न सहज हुन्छ । दुःखका साथ भन्नु पर्छ जिबा रेडियोले यस्तो समाचार वाचन गर्न थालेको छ–'पैसामा तक्मा पनि किन्न पाइन्छ भन्छन् केही लेखकहरू ।' मलाई याद छ जिबा, यहाँ 'घटना र विचार' कार्यक्रममा वाचनहुने सूचना रेडियोको ठुलो भोल्यममा सुन्नु हुन्थ्यो । म आज अन्य सूचनाका कार्यक्रम सुन्न त्यसै गर्छु ।

जिबा यहाँ हुनुहुन्न, म कसलाई भनौं जिबाले भन्नुहुन्नथ्यो तक्मा चाहिँ किनेर पाइने कुरा हैन । अहँ हैन! बन्दै हैन । मान सम्मान पनि कहीं किनेर पाइन्छ ? कहीं सट्टा पट्टा गरी लिने कुरा हो ? यहाँको वचन नै सही, जिबा–तक्मा किन्ने काम यो ठिक भई रहेको छैन । म बुझ्छु, पक्कै ठिक भएको छैन । म मोबाइलको ब्राउजर बन्दगर्दै सोच्न लाग्छु –यस्तै छ, आजको 'सभ्य कहलिएको आँखा अघि टल्की रहेको कुनै समाज' । केही त अवश्य भएको हो नभए, लेखकले विचित्रको एउटा शृङ्खला यसरी उतार्नु पर्ने पक्कै थिएन ।

पहिलो ग्लोबल नेपाली फिल्म, म्युजिक, मिडिया एण्ड सोसल अवार्ड लगायतका कार्यक्रमका झलकहरू:

कार्यक्रममा सहभागी श्रष्ठा र कलाकारहरु ।

वरिष्ठ गीतकार बुद्धवीर लामाद्वारा सम्मान ग्रहण गर्दै भानु तिवारी, भुवन रम्पाल र प्रकाश दर्नाल ।

पूर्व नाशा अध्यक्ष राजा घलेद्वारा सम्मान ग्रहण गर्दै लघु चलचित्रकर्मीहरु ।

नेपाली भाषा अभिमुखीकरण कक्षा ।

वरिष्ठ समाजसेवी हरि अधिकारी वंगालेद्वारा सम्मान ग्रहण गर्दै चलचित्र निर्माता ज्ञानु राई साथमा मंगलसिं सुब्बा ।

मनोसामाजिक अभिमुखीकरण कार्यक्रमका सहभागी अमेरिकीहरु ।

- कार्यक्रममा सहभागी श्रष्टा रसामाजिक व्यक्तित्वहरु ।
- नेपाली भाषा अभिमुखीकरण कक्षा ।
- झापा अर्जुनधारा नपाका अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई राहत वितरण ।
- मनोसमाजिक अभिमुखीकरण कार्यशालाका सहभागीहरु ।

सम्मान ग्रहणपछि अभिनेत्री श्वेता खड्का ।

अमेरिकाका लागि नेपालका राजदूत महामहिम डा. अर्जुन कार्कीद्वारा सम्मान ग्रहण गर्दै अभिनेत्री रुपा राना ।

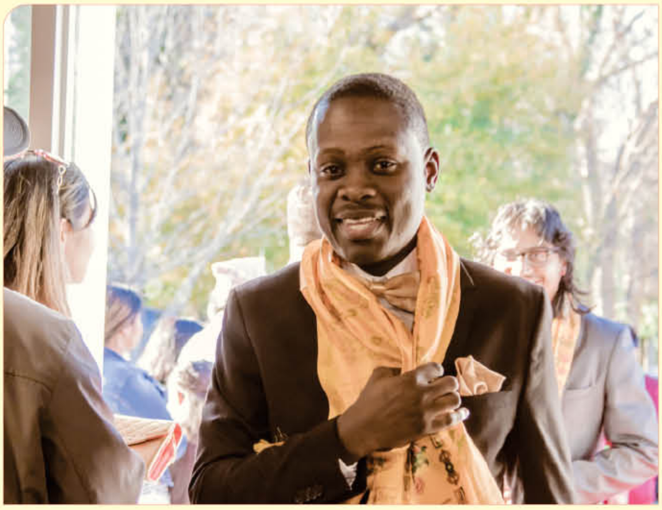
सन् २०१८ को नोभेम्बरमा लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसनद्वारा आयोजित दशैं तिहार शुभकामना कार्यक्रममा आफ्नो प्रस्तुती दिंदै गायिका सत्यकला राई ।

अमेरिकाका लागि नेपालका राजदूत महामहिम डा. अर्जुन कार्कीद्वारा सम्मान ग्रहण गर्दै गोपाल नेपाल (फिस्टे) ।

समाजसेवी डिल्ली अधिकारीद्वारा सम्मान ग्रहण
गर्दै श्रेष्ठा अर्जुन रसाइली ।

अमेरिकाका लागि नेपालका राजदूत महामहिम
डा. अर्जुन कार्कीद्वारा सम्मान ग्रहण गर्दै अभिनेता केदार उप्रेती ।

नेपाली भाषा अभिमुखीकरण कक्षाका सहभागीहरु ।



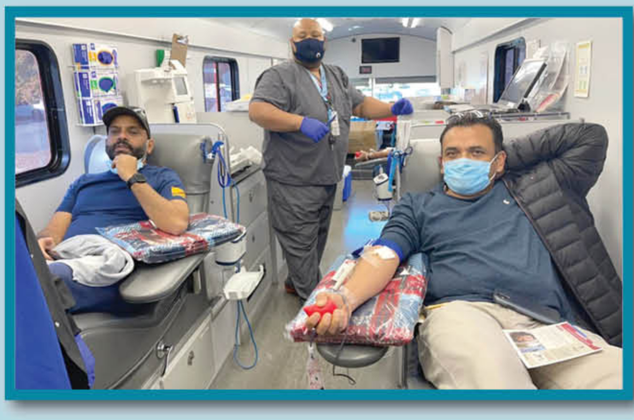
कार्यक्रममा सहभागी अफ्रिकन अमेरिकी कलाकार ।

Taking Picture After
Meet & Greet Program with
Dr. Mahabir Pun

Lunch After the Meeting with
Social Worker

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन द्वारा आयोजित
किरण गजमेर जिताऔं अभियान

पुर्व प्रधान सेनापति रुकमाङ्गद कटवालसँगको
अन्तरक्रिया कार्यक्रम



लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन द्वारा आयोजित
रक्तदान कार्यक्रम

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन द्वारा आयोजित
Mental Health First Aid Training

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन सिक्किम द्वारा
बाबु नानीहरुलाई पढाईमा सहयोग

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन सिक्किम द्वारा
संचालित संगीत कक्षा

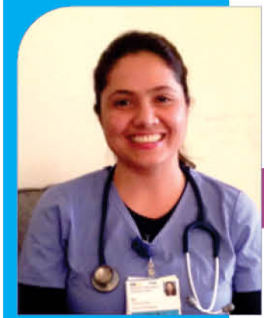
लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन सिक्किम द्वारा
संचालित तरकारी खेती

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन सिक्किम द्वारा
आफ्नो गाउँ आफै जोगाऔं नाराका साथ
सरसफाई गर्दै

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन सिक्किम द्वारा
संचालित बंगुर फार्म

लभ एण्ड सर्पोट फाउण्डेसन सिक्किम द्वारा
आफ्नो गाउँ आफै जोगाऔं नाराका साथ
सेनिटाइज गर्दै

Bhutanese Refugees and Mental Health Problemin the United States



Ms. Dil Subedi, BSN, RN

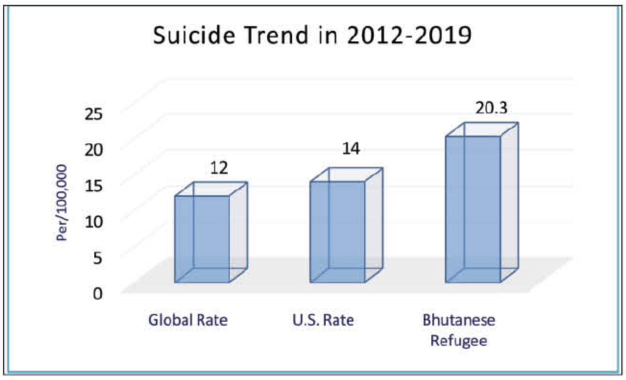
In the early 1990s, over one hundred thousand Bhutanese nationals from southern Bhutan fled to Nepal after experiencing human rights violations, including arrest, imprisonment, torture, and citizenship revocation. They were given shelter in the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) managed camps in eastern Nepal. Third country resettlement from Nepal to the United States started in late 2007, and so far, approximately 96,000 Bhutanese refugees have resettled in the U.S.

Dil Subedi, BSN, RN

The prolonged stay in refugee camps made these refugees vulnerable to poor mental health conditions. For example,

- 22% of adult refugees were reported to have symptoms of major depression,
- 4.5% had symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD).

In 2012, in response to the higher rate of suicides and suicide attempts among Bhutanese refugees in the U.S., the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) conducted psychological autopsies among the victims' family members. These interviews included assessments of post-migration problems associated with symptoms of depression and risk factors for suicide, e.g., language barriers, inability to pay living expenses, lack of choice over one's future, family-related anxiety, worries about family back home, and religion/culture. The study found that the reported suicide rate was 20.3 per 100,000 Bhutanese refugees, which is higher than the global rate of 12 per 100,000 individuals, and almost twice the rate of the U.S. general population (14/100,000).



Graph: Suicide trend among Bhutanese refugee compared to global and U.S rate. This data is based on 2012 CDC's report.

Previous studies conducted in Nepal's refugee community in 2011 and the U.S in 2012 found that Bhutanese refugees do not utilize a broad range of coping strategies and, instead, tend to deal with distress individually or with close family or friends. For example, there are several cases related to domestic violence, polygamy, substance abuse issues, or the issues related to large family members in the single household being addressed within close family members. These issues are not shared in public or with the professionals. In multiple occasions, Bhutanese community leaders in the U.S. have reported that mental health problems are somewhat stigmatized in their community. The perception that a person who seeks psychological treatment is undesirable or socially unacceptable has been identified as a significant barrier to mental health care in other refugee communities.

A prior study of an evidence-based, community-based intervention to improve mental health outcomes among Bhutanese refugees, called Mental Health First

Aid (MHFA), was a significant mental health intervention. This study found that following MHFA training, participants recognized signs and symptoms of mental health problems and supported their family members and friends confidently. It has improved their mental health knowledge. They were more effective in connecting people with worsening signs and symptoms to mental health professionals. This study found that this training changed opinions about the helpfulness of mental illness treatments. The outcome was significant. It has lowered the suicide rate among the Bhutanese community. Although no studies focus on the current suicide trend among Bhutanese refugees, the community leaders and service providers believe that the current suicide trend is much lower than the 2012 rate.

Conclusion

MHFA training has lowered the suicide rate among the Bhutanese community in the United States. It improves confidence in providing help, as well as knowledge and recognition of mental health problems. However, the stigma surrounding mental health persist. Culturally tailored training materials and trainers' involvement from the same community may help reduce stigma, and future training may be optimized based on the targeted population's linguistic and cultural needs. MHFA educates and prepares community members to better support their peers to reduce stressors and recognize mental health problems and suicide risk. However, the MHFA should not be taken as a standalone intervention to promote mental health awareness in the Bhutanese community. They should also explore other resources and services such as the self-care tips, psychological first aid, peer-specialist, counseling, and therapy services, including services from psychologists and psychiatrists. Besides, some of the best practices used in the community, such as Bhajan-Kirtan, vegetable gardening, the cultural program with dancing and singing, should be continued to heal the trauma and narrow-down the stressors. If the community have pre-existing mental health issues diagnosed by the professionals, they should seek professional help. Remember that mental health experience differs among each individual. We should not apply "One-Size-Fit-All" approach. Healthcare providers should tailor mental health intervention holistically with cultural humility, focusing on the needs of each individual.

About the Author: *The author is a Bachelor of Science in Nursing from Emory University. She works at the Med-Star Washington Hospital in Washington DC as RN, BSN.*

References

1. Vonnahme LA, Lankau EW, AO T, Shetty S, Cardozo BL. Factors Associated with Symptoms of Depression Among Bhutanese Refugees in the United States. J Immigrants and Minority Health. 2015; Vol 17, No 6, 1705-1714

2. Subedi P, Li C, Gurung A, Bizune D, Dogbey MC, Johnson CC, Yun K. Mental Health First Aid training for the Bhutanese refugees community in the United States. International Journal of Mental Health Systems. 2015; 9:20

3. Schinina, G, Sharma S, Gorbacheva O, et al. Who am I? Assessment of Psychosocial needs and suicide risk factors among Bhutanese refugees in Nepal and after the third country resettlement. International Organization for Migration (IOM). 2011

4. Bhutanese Refugee Health Profile. Division of Global Migration and Quarantine. CDC Report, 2014

5. Kohrt BA, Hruschka, DJ. Nepali concepts of psychological trauma: the role ofIdioms of distress, ethno psychology and ethno physiology in alleviating suffering andpreventing stigma. *Cult Med Psychiatry. 2010;* 34 (2)

6. Thapa, SB, Van Ommeren MV, Sharma B, et al. Psychiatric disability among tortured Bhutanese refugees in Nepal. *Am J Psychiatry*. 2003; 160-11, pp. 2032-2037

7. Center for Disease Control and Prevention. An Investigation into Suicide among Bhutanese Refugees in the US 2009-2012. Stakeholders Report, 2012

8. National Council for Behavior Health. http://www.thenationalcouncil.org

A scar of apathy

▪ Mohan Tamang

The human rights and democratic movement in the kingdom of Bhutan started in 1989. The royal government imposed martial law to curb the movement. The search and arrest operation in the southern villages unleashed terror amongst the innocent citizens. The voice of the people could not reach the outside world except the unheeding India and vulnerable Nepal. The government continued to propagate its propaganda 'one nation one people' policy through its mouthpiece-Kuensel. The voice of the people for egalitarian society remained at lurch. To add to people's woe, the government forcibly evicted twenty percent of its population to exile generating the largest refugees' ratio wise.

The saga of India's involvement to resolve the refugee crisis continued. It's with pride to mention both with ignorance and bliss that at the age of 22 years, I along with other vibrant voices scanned the crowded streets from JantarMantar to the south block in New Delhi with a hope that Indian foreign policy exponents could be convinced on our behalf. Naïve and ignorant, yet we had reasons to be adventurous because most Bhutanese refugees were Hindus and Hindustan; other synonym for India might show some sympathy despite her scathing regional policy. We failed to realize that the Indian foreign policy still embedded around the hangover of the imperialist British India and the thud of type 62 Chinese tanks. On the other hand, the separate Gorkhaland state within the Indian constitution was opposed to death by Bengali leaders. This had marred the images of Gurkhas- similar decent to the refugees. Nonetheless, the refugee leaders continue to bestow hope on some Indian intellects and civil societiesliaising continued.

The refugees in Jhapa, Nepal continued to live with no light at the end of the tunnel. The United Nation agencies curtailed the daily dole ostensibly pressuring refugees to leave camps to look for subsistence. The Nepali people refused to provide employment to refugees. Nepal then was at the height of her own political turmoil-Maoist insurgency H'ever, the far interior of Nepal absorbed some of the educated refuges as private teachers due their advantage in English over fellow local teachers. Thanks to English medium background.

The advent of the internet and the raising voices of democracy around the world was not in the interest of monarchy in Bhutan. Several efforts were made at the behest of the royal government of Bhutan to disintegrate and dismantle refugee camps. The prudent decision made by refugee leaders is their refusal to integrate in Nepal and keep the refugees consolidated in camps by way of volunteering many ways like initiating schools, health clinics etc. The camp per se acted as a dormant threat to Bhutan.

Bhutan in the meantime adopted a dramatic change of its own. The fourth king Jigme Singye Wangchucka bdicated his throne in favor of his son Jigme Gesar Namgyal Wangchuck in 2006. This was one of their desperate attempts to hoodwink the international community as refugee imbroglio was gradually resonating in international fora, not just the repatriation, but the agencies own funding crunch. The messiahs both national and international played their roles back and forth to negotiate the settlement. H'ever, the government of Bhutan was very reluctant to find an amicable refugee solution despite having found the refugees were genuine Bhutanese in the initial verification process in Khudunabari camp. The Bhutan had prevailed over the Nepal government to set the questionnaires to filter as many refugees as possible, but their covert exercise remained futile. Although refugees may have had different reasons for fleeing the country, all of them had the same origin in Bhutan-a fundamental aspect for proving their Bhutanese identity.

The next episode of the Bhutanese refugees was the third country resettlement; myriad remains the story that the then United Nations country representative to Nepal, Mr. Abhram Abhram liaised with donor countries for third country settlement of the refugees as burden sharing. Many presumptions remain that he was influenced by the royal government of Bhutan to

abolish the camps. The donor countries were also looking for a comprehensive solution. A core group of eight countries was established headed by Australian Ambassador to Nepal Glenn White. The refugee leaders were also consistently lobbying for the third country settlement despite opinions beingdivided. There were skirmishes in camps as the camps were infiltrated by some leftist thoughts vehemently criticizing the third country settlement.

Finally, the government of Nepal opened the option for third country settlement with the International Organization of Migration (IOM) office established in Damak, Jhapa Nepal. The migration started as early as February 27th, 2008-Mr. Dhital being the first refugee family to settle in Spokane in Seattle, the United States. By the end of 2019, the UNHCR, IOM and the core countries reached a major milestone surpassing the goal of 100,000 refugee settlement.

The life of refugees in the third country has considerably improved. Although some elders initially had cultural shocks, youngers quickly bridged the gap and adopted the newfoundland. The progressive Bhutanese community grabbed all opportunities at their disposal. The refugees adopted the new country as their own. Gradually the people started to obtaintheir citizenship and participate in the mainstream economics, social and political development of the newly adopted country. Voluntary organizations have played a considerable role in integrating the refugees in the society. Young children born with no hopes in camps are pursuing their dreams in major universities. Some have even started holding public office. The middle-aged youths of the yesteryear camp have become entrepreneurs. Every refugee is chasing their dreams.

Of late, there has been a surge of lobby from concerned citizens to bridge the gap between Bhutan and resettled refugees. The *Non-Resident Bhutanese (NRB)* is one open platform advocating for the same. Given the size of population in Bhutan, the Bhutanesediaspora around the world can be a great resource. It can mutually benefit if Bhutan opens with new policies facilitating smoothtravel and exchanges with erstwhile citizens. The elderly population who toiled hard to make Bhutan today still wonder why the new generation of Bhutan and neighboring India do not give heed to a voice of reconciliation and repatriation in exile.A scar of apathy hunts the diaspora around the world. Nine in ten people see India through a villain eye. Notwithstanding, everything happened as a blessing in disguise!

(Writer is a youth activist and human rights advocate.)

कविता

कर्ण गुरुङ

उ डुँडुलो निल्न खोज्छ

औंला दिन खोज्छु
उ डुँडुलो निल्न खोज्छ
अलि कति दिन खोज्छु
उ सबै लिन खोज्छ
उ अवसर हेरिरहन्छ
अलिकति गल्ति गर्‍यो कि त
जालिम ! ठिक पर्न खोज्छ
केहि बचन दिन्छु
धेरै फाइदा लुट्न खोज्छ
लाग्छ उ भलाद्मी डाकु हो
मेरो गोजी नछामी लुटिरहन्छ
म हाँसेर सहन्छु
उ मेरो टाउको टेकी नाँच्न थाल्छ
म दाउरा काट्न बञ्चरो दिन्छु
उ मेरै स्वाभिमान चिर्न खोज्छ
म हतियार दिन खोज्छु
उ मलाई नै काट्न खोज्छ
नदिँदा पनि चोसो
दिँदा पनि घोचो
धरै पाइन्न
मैले खोलेको राज बोकेर
मलाई नै सिध्याउन खोज्छ
कस्तो बिडम्बना
उसको लागि म ज्यान दिन खोज्छु
उ मेरो मागी ज्यान लिन खोज्छ !
म
औंला दिन खोज्छु
उ डुँडुलो निल्न खोज्छ
अलि कति दिन खोज्छु
उ सबै लिन खोज्छ ।

Kamala Harris : inspires hope

▪ **Anuradha Sharma**

New hopes strike roots every single time the glass ceiling shatters. Kamala Harrisbecoming America's vice-President is one such occasion.

After a wait of 244 years, the US is finally poised to have its first woman vice-President.The fact that she is a person of color, born to immigrant parents—Jamaican father and Indian mother—makesthe development even more exhilarating. She is the first South Asian American and African American woman to ever run on a major political party's presidential ticket.Her coming to power certainly makes for the best news coming in the year of doom and gloom caused by the raging coronavirus pandemic.

For people in India, her victory in the recently concluded elections brings cheer mixed with a sense of pride, thanks to her roots in the country. Ms. Harris's mother Shyamala Gopalan Harris was a breast cancer researcher from Chennai. At 19, Shyamala Gopalan moved to the US, where she pursued a doctoral degree at the University of California, Berkeley. "When my mother Shyamala stepped off a plane in California as a 19-year-old, she didn't have much in way of belongings but she carried with her lessons from home, including ones she'd learned from her parents,"Ms. Harris said in an event *South Asians of Biden* in August.

In her acceptance speech, Ms. Harris described her mother as the "woman most responsible" for her win. Reportedly, it was her mother who taught Ms. Harris: "Don't let anybody tell you who you are. You tell them who you are."

Remembering her mother, Ms. Harris said in her acceptance speech that Shyamala Gopalan maybe "didn't quite imagine this moment" when she arrived in the US as a teenager in 1958. But Gopalan's own journey from India to the US was no less phenomenal. Those were not the days when girls in the Indian sub-continent enjoyed freedom to opt for higher studies, take up jobs or travel abroad. International travel was in any case a rarity. Women were not encouraged to have careers and were more often than not forced into getting married to a groom chosen by her parents. Defying the tradition, Gopalan dared to dream and to chase her dreams in a faraway country she had never visited before.

She would have returned to India on completion of her academic goals, but she happened to meet Donald Harris in Berkeley with whom she fell in love and later got married. Even in her personal life, Gopalan was a non-conformist, breaking the norms of the society, to follow her heart. Inter-racial marriages were unheard of in those days; even today there are reservations about inter-racial, inter-ethnicity and inter-caste marriages in India. Coming from the privileged so called "upper-caste" Hindu background in India, it was quite a leap for her to choose a Black, Christian husband fromJamaica. This is unusual in India even today, given that Indians are known to be casteist and racist, especially when it comes to forging matrimonial alliances.

There is a lot to learn from the lives of Shyamala and Kamala Harris, especially for those in South Asia. India may have elected women to its highest posts of Prime Minister and President (far sooner than the US), but that has not effectively translated into better conditions for women.Crime against women is on the rise. In spite of having women in top-rung political posts, women leaders in the grassroots still do not get the respect men do. They are not taken as seriously as men and they have a hard time trying to makes themselves heard.It's a similar story in other South Asian countries like Bangladesh, Pakistan, Sri Lanka and Nepal.

Kamala Harris's becoming the vice-president of the world's most powerful nation is significant not just for the US, but also the rest of the world, especially India.It will inspire "every little girl" not only in the US, whom she mentioned in her acceptance speech, but also those from all across the world.Perhaps, more women will likely be motivated to take up public service, law or activism. But, more than that, it will encourage girls and women to dream big and chase their dreams.

Anuradha Sharma is an India-based independent journalist.

LETNAHISHA, NANCY-NAVYA BE GREAT

▪ Narad Pokharel

Let my Nahisha, Nancy- Navyabe great
As great as the great-hearted men could ever dread
As radiant as the colorful rays of the sun and more
As spirited and incredible, as we have never seen before!

Let optimism be their friend and success their dear companion
When disturbed, let good character prevail a pleasant union
And in calmness let them display a dominant synergy
Powerful yet tranquil as nature's infinite energy!

Let prayers be their minds and blessing be their soul
Let fragrance be their spirit and happiness their goal
Let virtue be their nature and kindness their life's essence
Let glory kiss their feet and excellence touch their tender presence!

Let the universe salute them and heavens edify their view
Let prosperity befriend them to preserve the old and perfect the new
Let them be as free as freedom and as rational as the 'reason'
Let them fellow Buddha 's footprint of peace and his holy vision!

Let them thrive as an epitome of virtue and of values dear to man
Let them embrace the realm of science with spiritual as the divine man
Let them be cheerful but also be courageous
Let them excel as good dreamers but also as great achievers!

Let them surpass all surprises and let them realize reality
Let them appreciate the challenges and never let go any opportunity!
Let all the kids like Nahisha,Nancy- Navya be great
As great as the great-hearted men could ever dread!!

प्रवासमा नेपाली भाषा साहित्य कता जाँदै छ ?

▪ हरी उप्रेती

म यहाँहरु सबैलाई तीस बर्ष अगाडी फर्काउन चाहन्छु जुन बेला भुटानमा तानाशाहले हाम्रो भाषा संस्कृती माथी हमला गऱ्यो । त्यस बेला नेपाली मूलका भुटानी अग्राज हरुको नेतृत्वमा सम्पूर्ण देशबासीहरुले प्रजातन्त्र, मानव अधिकार र भाषा संस्कृतिको संरक्षणका लागि आवज उठाइयो तर त्यो सब दन्ते कथा सावित भयो र त्यसको परिणामस्वरुप एक लाख भन्दा बढी भुटानी नागरिकले देश निक्लनु पऱ्यो ।देश निक्लनुको एउटा प्रमुख कारण आफ्नो भाषा, कला, साहित्य र मौलिक पहिचाहनको संरक्षण गर्नु ।यिनै कुराहरुका लागि लडी रहँदा कयौ छोरी चेली बलत्कृत भए त कयौले ज्यानको बलीदान दिए। ति नै पिडाहरुलाई छातीमा राखेर २० औं बर्ष देश बिहिन भएर शरणार्थी जीवन बिताउनु पऱ्यो। हुन त शरणार्थी जीवन त्यती सहज भने पक्कै भएन । आकाशको छानो र धर्तीको सिरानी लगाएर बांच्नुको पिडा सबैले महसुस गर्न निक्कै गाह्रो हुन्छ। जतिसुकै गाह्रो भएता पनि हामीले भाषा साहित्य अनि गला र कलाको संरक्षणमा निक्कै फड्को मारेको देखिन्छ । बृहत साहित्यिक भेला, कविता गोष्ठी र भव्य सांगितिक कार्यक्रम मर्फत निक्कै रमाएका थियौं। भाषिक एकता निक्कै मज्बुत भएको देखिन्थियो । संस्कृती हस्तान्तरणको अभ्यास सच्चिकै मौलिक र परम्परगत भएको अनुभुती हुन्थ्यो। सभ्यता र नैतिक शिक्षाको उच्चाई पनि अति नै लोभ लाग्दो देखिन्थ्यो ।कती ठाउँमा त यस्ता उद्दाहरण दिएको पनि देखियो कि यदी सच्चिकै भाषा र संस्कृतिको संरक्षण गर्नु छ भने नेपाली मूलका भुटानीहरु संग सिक्नु पर्छ। तर समय एकै प्रकारको भने रहेन। शरणार्थी जीवनको उत्तर खण्ड तिर आइपुग्दा भाषिक सभ्यता, संस्कृती हस्तान्तरण, नैतिकता जस्ता संवेदन शील कुराहरु पातलो हुँदै गएको देखिन्थ्यो। सायद त्यो एउटा कष्टकर जीवन र नैरस्यताको उपज पनि हुन सक्थ्यो। सधै शरणार्थी भएर बांच्नु मात्र थिएन जीवन्, कुनै न कुनै रुपम यसको दिर्घकलीन सामाधान खोज्नु थियो। अन्तत्वगत्व बिभिन्न राष्ट्र संघ संस्था आदिको सहयोगमा विश्वको बिभिन्न मुलुकमा सन २००८ देखी पुनर्वासको यात्रा सुरुवात भयो। यो यात्र संग सगै हरेक व्यात्तीमा चिन्ता पनि उति नै बढ्न थाल्यो ।एकातिर भाषा संकृतिको चिन्ता थियो त अर्को तर्फ आफु र आफ्ना नानीहरुको उज्ज्वल भविष्यको चिन्ता, तर विकल्प भने कुनै थिएन। पुनर्वास संगै भाषा, साहित्य, कला,गला आदिको संरक्षणका लागि निक्कै उत्साहजनक सहभागीता देखाईयो वा जनाईयो। जुन जुन राज्यमा हामी पुनर्वास हुँदै गयौं त्यस राज्य हरुमा बिभिन्न सांस्कृतिक संस्था, धार्मिक संस्था एवम सामाजिक संस्थाहरुको स्थापना गरियो । यस्ता संगठनहरुको स्थापना संगै साहित्यिक, धार्मिक र सामाजिक गतिबिधिहरु फष्टाउदै गए, एउटा ऊर्जाको स्रोत बन्यो र सबै मानिसले केहि हद सम्म चिन्तामुक्त हुने अवस्थाको वातावरण पनि बन्यो। जब समय बित्दै गयो मानिस हरुले पनि आफ्नो जिविकोपार्जनका निम्ती समय अलिक बढी खर्चिनु पर्ने भएर होला साहित्यिक र सामाजिक अभियानताहरु पनि अलिक सेलाउदै गएको देखिन थाल्यो ।अर्को तर्फ भाषा साहित्य र गीत संगीत का नवसर्जक हरुको बिस्तारै आगमन भएको पनि देखिन थाल्यो। उनै नव सर्जक हरुको एउटा अभियानले फेरी एक पल्ट गीत संगीत गला र कलाको अनि भाषाको मुनाहरु सल्बलाउन थाले तर बिडम्बना के भयो भने जानेर वा नजानेर अनुभुत गर्न निक्कै गाह्रो हुने अवस्थामा झुण्ड वा गुट्बन्दी देखिन थाल्यो ।भाषिक अनि साहित्यिक एकतामा केहि कम्जोर अनुभुत गर्ने थुप्रै अवसरहरु पाइयो। एका तर्फ यस्ता समूहले फाइदा भने पक्कै पुऱ्यायो किन कि जती भाषिक समूहको विकास भयो उति नै त्यस्को संरक्षण र प्रवर्धन भएको मानिन्छ भने अर्को तर्फ एउटा लक्ष्य लिएर हिडेको समूहमा फुट आउनुले यी सम्पूर्ण कुराहरुको प्रवर्धन कति सम्म हुन्छ भन्ने ठुलो प्रश्न उठ्न सक्दछ। पछिल्लो समयलाई अलिक नजिक बाट नियालेर हेर्दा अनगिन्ती नेपाली सृजनाहरु बजारमा आएका देखिन्छन। कुनै गीत संगीत बनेर आउछन त कुनै गजल कविता अनि कथा बनेर आउछन । यस्तो देख्दा लाग्छ हाम्रो भाषा साहित्य भने सच्चिकै फष्टाएको छ तर दुख लाग्दो कुरा के छ भने ती सृजना कतिले पढ्न सके, कतिले सुने र कतिले हेरे रु। यो कुरा हामीले सामजिक सन्जालबाट प्रष्ट देख्न सकिन्छ। त्यती मात्र कहाँ हो र एउटा समूहले अर्को समूहको वेवस्ता गर्ने , पुराना सर्जकहरुलाई बिर्सने अनि नयाँ प्रतिभालाई माया र प्रोत्साहन नभएको कुरा बोली रहन पर्दैन। सामाजिक सन्जालामा पोखिएका थुप्रै बिचार र प्रतिकृयले प्रष्ट जनाउदछ। यी र यस्तै कृयाकलापले हाम्रो भाषा साहित्य कता जाने हो यसै भन्न सकिने अवस्था छैन । एकातिर सर्जक हरु प्रसस्तै जन्मनुले भाषाको समुन्नत हुने कुरामा अशावादी बन्न सकिन्छ भने अर्को तर्फ गुटवन्दी र एक अर्काको प्रगती र योगदानलाई स्वीकार्न नसक्नु ले भाषा संस्कृतिको रुपान्तरणमा अन्योल भने पक्कै देखिन्छ । आजकाल सामाजिक सन्जाल लगायत बिभिन्न मिडियाद्वरा धेरै साहित्यिक कार्यक्रमहरु चलिरहेका छन यद्यपी सही योगदान पुऱ्याउने ती सर्जकहरुको पहिचाहन गरी जनमानसमा प्रस्तुत गर्न सके अनि अग्रज र नयाँ सर्जकलाई एउटै थलोमा ल्याउन सके भाषा साहित्यको भबिष्य अन्योल हुने थिएन कि ?

हार्दिक समवेदना

भाका, भुल, दया, क्षमा र ममता सन्तोष जान्दैन त्यो ।
आयो टप्प टिप्यो लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो ।।

स्व. डा. भम्पा राई

भुटानको मानव अधिकार आन्दोलनका एक अथक साधक एवम् परोपकारी
तथा दयावान नेता आदरणीय डाक्टर **भम्पा राई**को निधनको खवरले
हामीलाई मर्माहत तथा स्तव्ध बनाएको छ ।
उहाँको दिवंगत आत्मको चीर शान्तिको कामना गर्दै
हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं ।
साथै, शोकाकुल परिवारजनप्रति गहिरो **समवेदना**
प्रकट गर्दछौं ।

मनोज राई
अध्यक्ष
तथा **लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन परिवार**
मुख्य कार्यालयः शार्लट, नर्थ क्यारोलेना, संयुक्त राज्य अमेरिका

Kedar Upreti
artist

Lack of almost everything, including basic facilities. The life of the refugee camp was a nightmare each day. Kedar Upreti grew his passion to become an actor when life was not treating him well. He spent two decades in the camp located in Morang's Shanishchare. That was when he started his acting journey. He also received acting training in India's Siligudhi and Kolkata. When he was resettled in the US, he received an honor as the best short film producer at the Himalayan Film Festival in 2014. He was also awarded as the Best Short Movie Director at the 2018 Global Music, Media and Social Awards. Here's an interview with Upreti, who is currently living in Texas, US:

How did you land into acting? Who inspired you?

When I was just 8, one of my relatives took me for a Hindi movie in Pathari market's theater. After watching the movie, I found myself motivated to become an actor in future. After a few years, I happened to watch a Nepali movie and the instance sparked the actor inside me. I would enjoy the plays that were organized inside camp every year during Durga Pooja. One of my classmates, Jagat JK who had learned acting in Birtamod, later started teaching some of us in an open field outside the camp. Then we started regular practice. I also got to meet senior actors like Manoj Rai who is also a Bhutanese activist. With their support, I joined an art center for six months and learned acting. I also went to Siligudhi for training. After returning from there, I started teaching acting in Bhutanese Literary and Cultural Arts Center. In 2003, I met a friend Anish Thapa and with him, I made a video film named 'Punarmilan'. Later we made movies like 'Jhupadi ko Zindagi', 'Tukriyeko Mutu'. My inspirations are Manoj Rai, Pratap Subba, Rupnarayan Pokhrel and

In December 2018: Artist Kedar Uprety receiving honor from Dr. Arjun Karki, nepalese ambassador to united state.

my mother who always motivated me to chase my passion.

What are the films and tele-films you worked on?

I have worked as an actor/director in 8 big screen, 5 small-screen and 6 short movies. There are 26 music videos under my direction, I have invested in 2 big-screen movies and I have composed songs for 2 musical albums. I am working on one big screen movie and 3 short movies.

Is there any purpose behind choosing acting?

We are deeply connected to our culture and language. I want to bring Bhutanese history to life through films. I am still learning and there's a lot to do. It was my inner call that dragged me to pursue acting.

Is art an innate quality or it is acquired later?

I believe in both. While, some may bring this quality by birth, some flourish their interest in art as they grow up and polish it by learning. An artist is hidden in the heart of every person who can experience art.

How do you evaluate Nepali art industry?

We have progressed a lot in terms of content and technology. But, the market is still to be expanded. Government should accept the film industry as one of the vital aspects. Art subtly unites the communities. It can be an important factor in the economy. Film industry needs more investment so that it can achieve the overall advancement.

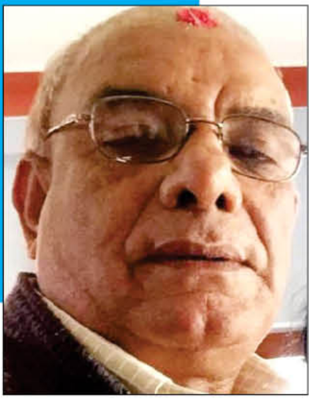
Nepali-speaking communities are spread all around the world. How has it helped Nepali art and film industry become global?

Movies made with original and local content help to introduce the country on a global platform. Movies strengthen the culture and economy of the country. Country's tourism could be benefitted. Film industry also initiates positive change in societies.

You are a former refugee. How easy/difficult was it for you to enter the film industry?

Yes, I have my own set of priorities and struggles in life but still, I am trying my best to manage time for art. I am not being able to invest enough time for movies due to some obvious reasons but still, I will do my best to keep existing in this field. I am hopeful that I will make it. ■

शैक्षिक कार्यक्रमदेखि पुनर्वासिसम्म



■ **गोविन्द कोईराला**
भद्रपुर-७ झापा (नेपाल)

सन् १९९० को दशकमा भुटानी राज्य प्रशासन सँग दक्षिण भुटान समतल क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नेपाली भाषी भुटानीले मानव अधिकारको सवाल उठाए । राज्यले सन् १९८५ देखि लागु गरेको नागरिकता ऐन र त्यसको केहि वर्षपछि भएको जन गणना उक्त समुदायको प्रतिकुल हुनेगरि रहेको बुझेका दक्षिण भुटानी विरोधमा उत्रिए । त्यसपछि थिम्पुको दक्षिण भुटान प्रतिको रवैया अनुदार र क्रुर बन्यो । धरपकड, यातना, वलात्कार र नागरिकका घरमा आगो झोस्ने जस्ता जघन्य अपराध राज्य संयन्त्रबाट हुनथाले ।

ल्होत्साम्पा समुदायको नेतृत्व कर्ता टेकनाथ रिजाल लगायत विभिन्न जिल्लाबाट प्रतिनिधि मूलक सहभागिता गराउदै सन् १९९० मा निकै ठूलो जन अन्दोलनकै रुप लियो । जनताले राज्यको अपराध सहन सक्ने स्थिति आएन । कतिपय अधिकारकर्मी र आन्दोलनका अगुवाहरुको ज्यान लियो ।

चरम रुपमा सरकारी दमन बढ्न थालेपछि लोसाम्पा परिवारहरु संकटमा पर्नथाले । नोभेम्वर १९८९ मा टेकनाथ रिजाल शुशिल पोखरेल र जोगेन गजमेरलाई नेपाल सरकारले निर्वासन (नेपाल) बाट पक्राउ गरि भुटान सरकारलाई सपुदर्गी गरे पश्चात भुटानको दक्षिणी क्षेत्रमा राज्यले झन दमन बढाएको थियो । राज्यको यातना र शोषणले गर्दा केहि लोसाम्पा समुदाय आफ्नो थात थलो छोडेर भारतको आसाम राज्यतिर विस्थापित हुन थाले । राज्यको दमन बढ्दै गयो । दक्षिणी भुटानका हिन्दु धर्मालम्वीका मठ मन्दिर, देवालय र धार्मिक कृयाकलाप एवं रिति थिति परम्परा संस्कृति र भेष भुषालाई वञ्चित गरिन थालियो । यहि अविराम अन्यायका कारण ल्होत्साम्पाहरु भुटानबाट खेदिएका हुन ।

पहिलो त निर्वासित समुदाय अन्याय थाम्न नसकेर भारतिय सिमा क्षेत्रमा अस्थायी शिविर बनाएर बस्न चाहन्थ्यो । तर भारत र भुटानले अघोषित जातिय सफायाको नीतिमा मतएकता गरेर भारतिय भुमिमा समेत ल्होत्साम्पालाई बस्न दिइएन । ताँहाबाट सवारी साधनमा कोच्दै भारत नेपाल सिमा क्षेत्र काकरभिट्टामा ल्याएर छाड्न थालियो । यसरी सिमाना जोडिएको मुलुकमा शरण नपाएपछि उनीहरु नेपालमा शरण लिने अवस्थामा पुगेका हुन । काँकडभिट्टामा हरेक दिन शरणार्थीको ओइरो लाग्न थाल्यो ।

नेपालमा पनि ३० बर्षे पञ्चायती व्यवस्थाको भर्खरै अन्त्य भएको थियो । वि.सं २०१७ सालमा निर्वाचित प्रजातन्त्रिक सरकारलाई अपदस्थ गरेर राजाले लादेको ब्यवस्थामाथि जनताले विजय पाएका थिए । निरङ्कुशता र जनविरोधी सरकारको दमनसँग परिचित नेपाली समुदायले सरकारी दमनको शिकारभई खेदिएर शरणलिन आएको भुटानी समुदायलाई सुरक्षा र शरण दिएको हो । तिब्र रुपमा भुटानीहरु नेपालमा शरण लिन आउनेक्रम सन् १९९१देखि १९९४ सम्म चलेको थियो । उनीहरु शुरुका दिनमा मध्य झापाको कनकाई नदि किनारमा छाप्रा बनाएर बस्न थाले । भोक र रोगले ग्रस्त धेरै शिशु, बालबालिका, सुत्केरी र बृद्धबृद्धा शरणार्थीहरुले त्यस अवस्थामा अकालमा ज्यान गुमाउनु समेत परेको थियो । न अघाउञ्जी खाने अन्न छ, न दुखविमार पर्दा औषधी छ । यो दुरुह हविगतमा ज्यान जोगाउन नै कठिन थियो । शुरुका केहि बर्ष भरपर्दो ब्यवस्थापन हुन सकेको थिएन् । क्रमसः कनकाई बगरबाट उनीहरुलाई झापाका टिमाई, बेलडाँगी, खुदुनावारी, गोलधाप र पुर्वी मोरङको शनिश्चरेमा स्थान उपलव्ध गराइयो ।

शुरुका दिनमा माननिय सेवा र कार्यमा केही प्रतिनिधि मूलक गैह्रसरकारी संस्था नेपाल रेडक्रस सोसाईटी, लुथरन, कारितास नेपाल लगायतका संघ संस्था र झापावासी नागरिकको मानविय भावना र सेवाले केही राहत दिलायो । तर त्यस्तो राहत प्रर्याप्त हुन सकेको थिएन ।

यहि अवस्थामा सहयोगी संस्था कारितास नेपालका कार्यकारी निर्देशक आशेष गुरुङ (हाल स्वर्गिय) सँग शरणार्थी अगुवाहरुले वालवालिकाको पढाईको लागि पाठ्य सामग्री, स्टेशनरी र शैक्षिक सामग्रीका लागि अनुरोध गरे । कार्यकारी निर्देशक गुरुङले विराटनगरका एक ब्यापारी मार्फत ती सामग्री उपलब्ध गराएका थिए । यसरी शरणार्थी शिबिरमा शक्षिक कार्यक्रमको जग बसालिएको हो ।

सन् १९९२ देखि नेपाल सरकारले संयुक्त राष्ट्र संघ शरणार्थी सम्बन्धी उच्च आयोग (युएनएचसिआर) सँग समन्वय गरेर शरणागत भुटानी नागरिकलाई मानविय सहयोगको अपिल गरेको हो । त्यसपछि शिविरहरुमा खानेपानी, विद्यालय, सौचालय, स्वास्थ्य एकाई खाद्य गोदाम, खाद्य सामग्री वितरण काउण्टर आदि खडा गरिए । सामग्रीहरुको वितरण ब्यवस्थापनका लागि शरणार्थी समुदायबाट सहयोगी समुहहरु नै तयार गरियो । महिला र वालवालिकाकालागि विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्न थालियो । शिबिरको रेखदेख तथा अनुगमनका लागि गृह मन्त्रालयको शरणार्थी समन्वय एकाई स्थापना भयो । शरणार्थी शैक्षिक कार्यक्रमको नेतृत्व क्याथोलिकहरुको चर्च संस्था कारितासले लियो ।

भुटानमा आयरलैण्ड सरकारले प्राथमिक शिक्षा परियोजनामा सहयोग गरीरहेको र शैक्षिक कार्यक्रममा त्यहाँ हुँदा उक्त दातृ निकायसँग कामगर्नेहरु पनि शरणार्थीको रुपमा शिविरमा हुनु भएको पाइयो । उहाँहरुले शैक्षिक कार्यक्रममा बालबालिकाको जीवन वर्वाद नहुने प्रवन्ध गर्दा आयरलेण्ड स्थित (APSO-The Agency for Personal Services Overseas) सँग समन्वय गरेर विशेषज्ञहरु स्वयंसेवीहरुका अतिरिक्त कक्षा एकदेखी तीनसम्मको पाठ्यक्रम तयार एवं आवश्यक श्रोत प्रवन्ध गरी (NAPE (New Approach for primary Education) मा सहयोग लिईयो । अतः १९९१ देखि १९९२

अन्त सम्म भुटानी शरणार्थी शैक्षिक कार्यक्रममा कारितास नेपाल, जेसुईट सियुजी सर्भिस (JRS) र ब्एक्इ तिन निकायले प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष शैक्षिक कार्यक्रममा सहयोग गरी आएका थिए। शिविरमा विद्यालयमा जनशक्ति सम्पुर्ण शरणार्थी युवा जसले भुटानमा शैक्षिक क्षेत्रमा काम गरेका र कोही पढ्दा पढ्दै निर्वासन भएका व्यक्तिहरुको संलग्नतामा शुरु र सञ्चालन गरिएको थियो।

सन् १९९३ देखी UNHCR को कार्यक्षेत्र भित्र कक्षा ८ सम्म न्युनतम शरणार्थी बाल बच्चाले शैक्षिक ज्ञान प्राप्त गर्न पाउने अधिकार अन्तरगत Caritas Nepal BREP दमक UNHCR सँग आवद्धभइ कक्षा १ देखि ८ सम्मकालाई लाग्ने सम्पुर्ण श्रोत साधन शरणार्थीको स्वयंसेवाको कदर गरै न्यूनखर्चमा शैक्षिक गतिविधि वढाउने गरि स्वीकृत गरियो। UNHCR र Caritas Nepal को साझेदारी भएर शरणार्थी कार्यक्रम अगाडि बढ्ने व्यवस्था गरियो।

शरणार्थी शैक्षिक कार्यक्रम छुट्टै प्रकारले सञ्चालन गर्नुपर्ने हुँदा कुनै नियम कानून र सर्त थिएनन्। तदर्थबाट कार्यक्रम एवं पाठ्यक्रम निर्धारण गरिदा समेत अन्यौल भएकाले भुटानी शरणार्थी शैक्षिक कार्यक्रमका लागी छुट्टाछुट्टै स्वयंसेवी कर्मचारी विधान, पाठशाला विधान, शैक्षिक विधान विभिन्न निकाय र यू.एन.एच.सी.आर को संलग्नता र परामर्शमा तयार गरि कार्यक्रमलाई पारदर्शी तथा मान्यता प्राप्त हुने गरी गतिविधि अगाडि बढाईयो। शुरुमा कारितास नेपालद्धारा सञ्चालित भुटानी शरणार्थी शैक्षिक कार्यक्रम नेपाल सरकारको कुनै पनि निकायबाट स्वीकृत थिएन। यस परियोजनाबाट कुनै पनि केन्द्रिय परिक्षामा सहभागी हुँदा प्राईवेट परिक्षार्थीको रुपमा उपस्थिती हुनु पर्दथ्यो। अतः कक्षा १ देखी आठ सम्म भुटानी पाठ्यक्रम र कक्षा ९ र १० को लागी नेपाल सरकारले निर्धारण गरेको मुख्यरुपमा अंग्रेजी भाषाबाट पठन पाठन गर्नेगरि जम्मा ३ वटा थप भाषा नेपाली र जोङ्खालाई पनि पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको थियो। शिक्षकहरु विषयगत विज्ञ नहुँदा मुख्य कार्यालयमा श्रोत विज्ञको प्रबन्ध गरी विषयगत शिक्षकलाई थप उर्जाशिल बनाउदै समय समयमा तालिम गराईने प्रबन्ध गरिएको थियो।

सन् १९९४ देखि २००९ सम्म यो शैक्षिक कार्यक्रममा झण्डै ३८ हजार भुटानी शरणार्थी विद्यार्थी प्रवेश गरी पठन पाठनमा सहभागी भएका थिए। सन् १९९८ मा कारितास नेपालले नेपाल सरकारसँग समन्वय गरेर शिविरमा सञ्चालित विद्यालयको पठन पाठनलाई मूल्यांकन गरी विद्यालय संचालन गर्ने अनुमति प्राप्त भयो। अतः यो समय देखि शिविरमा सञ्चालित पाठशालाको पढाई तथा प्रमाणलाई मान्यता प्रदान गरियो। यो स्वीकृती लिन तात्कालिन क्षेत्रीय निर्देशक फादर अमल र हामी स्वयंले आन्तरिक तथा बाह्य आलोचना तथा वैयक्तिक लाञ्छना लिनु पनि परेको थियो। अन्ततः यो अभियानको सार्थक परिणाम आज यस परियोजनाबाट शैक्षिक ज्ञान हासिल गरेका विद्यार्थीले बुझेका छन्, बुझ्ने छन्।

यत्रो विद्यार्थी चापलाई स्वयंसेवी शिक्षकको प्रबन्ध मिलाउन र विषयगत शिक्षकको खोजी गर्न ज्यादै कठिन थियो। एक शैक्षिक सत्रकालागी शिक्षकसँग सम्झौता गरेपनि विचैमा (शैक्षिक सत्र) मा बाहिरिने शिक्षकको लाम बढ्ने गर्दथ्यो। तथापी नेपालमा शरणार्थीहरुलाई उपलब्ध शैक्षिक कार्यक्रम विश्वका अन्य शरणार्थी शिविरमा सञ्चालित शैक्षिक कार्यक्रम भन्दा अव्वल भएको शरणार्थी आयोगले उच्च मुल्यांकन गरेको र उसका दस्तावेजमा उल्लेख भएको पाइन्छ। थोरै खर्चमा विश्वमा उत्कृष्ट र सफल एवं स्वयंसेवीद्धारा सञ्चालन भएको कार्यक्रमले विशेष पहिचान प्राप्तगरेको एक कार्यक्रम यसैलाई मानिएको थियो।

भुटानी शरणार्थीहरुको समस्या समाधानको मुख्य पाटो घरफिर्ति नै हो भन्ने मान्यतामा स्थानिय नेपाली अग्रज बुद्धिजीवी तथा विभिन्न माध्यमबाट पनि भुटानी शरणार्थीको आवाज र मागलाई अन्तराष्ट्रियकरण गर्ने स्थानिय नेपाली दवाव समूह पनि नवनाएको होईन। भारतको भर र आदेशमा भुटान सरकार नेपाल भुटान १५ पटक वार्ता गर्दा पनि स्वदेश फिर्तीको ढोका खुलेन।

अतः सन् १९९३ देखि केही शरणार्थीहरुका संस्था जस्तै ब्रेभ, आहुरा लगायतका संस्थाले आ–आफ्नै तरिकाले दातृ निकायको खोजीगरी शरणार्थी विद्यार्थीलाई छात्रवृती पनि दिने गरेका हुन। UNHCR ले DAFE Scholarship (Graduation Level) लाई जर्मन सरकारद्धारा सञ्चालिति छत्रवृत्ति कारितास मार्मत वितरण गरियो। पछि UNHCR ले कक्षा १२का लागी पनि केही छात्रवृति को व्यवस्था गरीदियो। कारितास नेपालबाट पनि कक्षा १० उत्तिर्ण विद्यार्थीलाई समानुपातिक प्रवेश शुल्क र पाठ्य सामग्री खरिद हेतु श्रोत प्रवन्ध भए अनुसार सम्पुर्ण कक्षा १० उत्तिर्ण विद्यार्थीलाई स्थानिय स्कूल कलेजमा कक्षा भर्ना व्यवस्था मिलाउने प्रबन्ध गरेको थियो। शरणार्थी शिबिरका विद्यालयबाट झण्डै सयकडा ९० विद्यार्थी राष्ट्रिय परिक्षा वोर्ड (कक्षा १० बाट) उत्रिर्ण हुने गर्दथ्यो भने स्थानिय स्कूल कलेज भुटानी विद्यार्थीलाई भर्ना गराउन विशेष सुविधा साथ आमन्त्रण गर्न लालयित हुन्थे। त्यसरी नै भुटानी शरणार्थी विद्यार्थीको एक मात्र उद्देश्य पठन-पाठनमा लगनशिलताको परिमाण वोर्ड परिक्षामा उत्कृष्ट नतीजा आएको प्रसस्त उदाहरण हुन्। त्यतिमात्र होईन, भुटानी शरणार्थी विद्यार्थीले शिविरमा प्राप्त गर्ने रासन वोकेर भारतको दार्जिलिङ्ग, खरसाङ्ग, सिक्किमका विभिन्न विद्यालयमागइ उच्च शिक्षा प्राप्त गरेका प्रसस्त र ज्वलन्त उदाहरण छन्। यो प्रबन्धको व्यवस्था मिलाउन निस्वार्थ भावनाले काम हामी विचबाटै भएकोले तमाम शिक्षाबाट वञ्चित नभएका ति भाई वैहिनीको माया, आदर र सम्झना अझ पनि हामीमा छ।

शिविर भित्रको शैक्षिक कार्यक्रमले सामाजिक दायित्व पनि राम्रोसँग निर्वाह गरेको थियो। शरणार्थी शैक्षिक कार्यक्रममा करिव एकहजार तीनसयको संख्यामा शिक्षकको रुपमा स्वयंसेवी भइ संलग्न हुने व्यवस्था थियो। आफू पनि पढन पर्ने र शिक्षकको रुपमा पढाउनु पनि भर्ने भएकाले विद्यार्थीको र शिक्षकको रुपमा जिम्मेवारी वहन गर्न युवा त्यो समाजको लागि आवश्यक थिए। विहान सवैरै उठेर स्थानिय उच्च माविमा पढ्न जाने र दिउँसो शिविरका विद्यालय पढाउन आँउने युवा धेरै थिए। पारिश्रमिक एकदमै न्युन थियो। यसलाई स्थानिय समुदायसँगको समझदारी एवं स्नेहको उदाहरणको रुपमा लिन सकिन्छ। शिविरको न्यून श्रोत र साधनको भरमा आफ्नो काम आफैं गरौं भन्ने सेवा भावनाले प्रतिनिधि छनौट देखी विभिन्न संघ संस्थामा विशेष रुची र सद्भाव एवं ईमान्दारीका साथ धेरैले आफ्नो क्षमता पर्दशन गरेका थिए।

कक्षा ९–१० र त्यस माथी १२ सम्मको पढाईलाई निरन्तरता दिन कारितास नेपालले विभिन्न अन्तराष्ट्रिय समुदायसँग सहयोग माग गरेर कुनै पनि वर्ष खर्च अभाव हुन दिएन। यसैको परीक्षणमा झण्डै सन १९९२ देखी सन् २०१८ सम्म कुल शरणार्थीको सयकडा ३० संख्याले कक्षा १० भन्दा माथीको औपचारिक शिक्षा लिन सफल भयो। यो जनशक्ति सकृय हुन आवश्यक तथा समाजको हितोपयोगी हुने विश्वास लिइएको थियो। सन् २००४ मा नेपाल भुटान संयुक्त प्रमाणिकरण टोलीबाट शरणार्थी वर्गिकरणहुँदा भुटान सरकारले खाँटी भूटानीको वर्गमा परेकालाई पनि फिर्ता लिन आनाकानी गरेको प्रष्ट भयो। त्यसपछि अन्तराष्ट्रिय दातृ निकाय र विभिन्न मुलुकले शरणार्थी समस्याको दिगो समाधानका उपाय अवलम्वन नगरे युवा शक्ति कुवाटोमा परिचालित नहोला भन्ने नसकिने आकलन भयो। अतः सन् २००५ देखि शरणर्थीलाई विधुतिय रुपमा तथ्याङ्क संकलन गर्ने कार्य युएनएचसिआरबाट एकातिर थालनी भयो भने सन्

२००६ मा नेपाल सरकार र अन्तराष्ट्रिय आप्रावश संगठनसँग सम्झौता भइ भुटानी शरणार्थीलाई दिगो समाधानका विकल्प छान्न सक्ने अवसर उपलब्ध हुने वातावरण बन्यो । दिगो समाधान अन्तर्गत आठबाटा देशले स्वनिर्णयमा तेश्रो मुलुक पुनर्वासको कार्य थालनी गर्ने निर्णय गरो । तात्कालिन नेपालका परराष्ट्र तथा उप प्रधान मन्त्री (हालका प्रधानमन्त्री के.पी.ओलीज्यू जो दमक निर्वाचन क्षेत्रबाट प्रतिनिधि सभा नेपालमा प्रतिनिधित्व गर्नु हुन्छ) उहाँकै अगुवाईमा तोश्रो मुलुक आप्रावाशको निर्वासनको लागि नेपाल सरकारले आफ्नो तर्फबाट निर्णय लिएको थियो । हाल कुल शरणार्थीको झण्डै सयकडा पाँच भन्दा तलको संख्यामा मात्र विभिन्न कारणले र तेश्रो मुलुक पुनर्वास भएका छैनन् । पुनर्वासमा अनिच्छुक कत्तिपयको स्वदेश फिर्तीको सम्मानजनक चाहना पनि रहेको छ।

तेश्रो मुलुक पुनर्वावाश शरणार्थी समस्या समाधानको तीन विकल्प मध्ये तेश्रो विकल्प खुल्यो । अन्य दुई विकल्प घर फिर्ती र शरणागत देशमा विलयलाई प्राथमिकता दिइएन भनेर केही असन्तुष्ट वर्गबाट शिविरमा सन् २००७मा विरोध पनि भए । यसक्रममा मानविय क्षति हुने सम्मका दुखद घट्ना पनि भए । तर पुनर्वासको पक्षमा धेरैको चाहना एकाकार हुँदै गयो र यो कार्यक्रम आफ्नो दिशामा अघि बढ्यो । शिविरका गतिविधि र शरणार्थी समुदायबारे बुझेका हामी केहिलाई तेश्रो मुलुक पुनर्वास हेतु सरकारी निकायबाट पनि यथोचित मुल्याङ्कन एवं विश्वास गरिएको महसुस गर्दछु । पुनर्वास शुरु भएपछिको दशकको दौरानमा करिव एकलाख १० हजार शरणार्थी तेश्रो मुलुक पुनर्वास भए । यो कार्यक्रमलाई नजिकाबाट हेरिरहेको व्यक्तिको रुपमा म महसुस गर्दछु, हामीमा समेत बेलाबेला चुनौति नआएका होईनन् । भुटानी शरणार्थी समाधानको विकल्पमा तेश्रो मुलुक पुनर्वासलाई अवस्था अनुरुपको मनासिव विकल्पको रुपमा बुझ्न स्थानिय तहमा तात्कालिन मेची क्याम्पस भद्रपुरका क्याम्पस प्रमुख श्रीमती टीका प्याकुरेलको संयोजकत्वमा एउटा सहयोगी समुह समेत गठन भएको थियो । झापाका प्रतिष्ठित कानुन व्यवसायी एवं अधिकारकर्मी लिला उदासी, अग्रज पत्रकार लिला बराल, गोपाल गडतौला, कृष्ण मिश्र, गोविन्द कोईराला, प्रकाश प्रसाईं, प्रकाश बुढाथोकी लगायतको उक्त समुहमा सहभागिता थियो । त्यस्तै तात्कालिक शिबिर सचिबहरु हरी अधिकारी वंगालेको नेतृत्वमा मनोज राई, मनोरथ खनाल लगायत सहभागी रहेको दिगो समाधान कमिटी (बिआरडिएससी) को पनि उल्लेख्य एवं नेतृत्वकारी भुमिका थियो । जसै पुनर्वास सम्बन्धीका द्धविधाहरु हट्दै र घट्दै गए । खासमा त्यो अवस्था एउटा मोड थियो, जसले करिव दुईदशकदेखि समाधान पर्खिरहेको समस्यालाई व्यक्तिका नीजी चाहनाको कदर गर्दै उपलब्ध विकल्प छान्ने अवसर दियो । आज फर्किएर हेर्दा भुटानी शरणार्थी समुदायले त्यो अवसरको सदुपयोग गरेको निष्कर्षमा एउटा हितचिन्तकको रुपमा म पुग्न सक्छु । यो समुदायसँग कार्यक्रमिकरुपमा दुईदशक भन्दा बढिसमय नजिक भएको नाताले तात्कालिक शिबिर सचिवहरु एवं शिबिर नेतृत्वको भुमिकाले पुनर्वासलाई गतिदिन बल पुगेको तथ्यमा म विश्वास गर्दछु ।

तेश्रो मुलुक उपयुक्त होईन भनेर पछिल्ल बर्षहरुमा शरणार्थी प्रतिनिधिहरु अन्य विकल्पको खोजीमा रहँदा रहँदै पनि काल परिस्थिति अनुसार, हाल उहाँहरु मध्ये धेरैजसो हिजोआज पुनर्वासमा गइसकेको पाइन्छ ।

हाल शिविरको व्यवस्थापन र सहयोगमा संलग्न संघसंस्थाहरु करिव करिव बाहिरीसकेका छन् । शरणार्थी स्वदेश फिर्तीका लागि सन् १९९६मा भएको अपिल आन्दोलन समन्वय परिषदको अभियान होस् वा त्यसपछिका अरु हरेक अभियानहरु खासमा भारत तघारो वा बाधक बनेका कारण असफल भएका हुन भन्ने कुरामा कुनै भ्रम छैन् । भारत शरणार्थी घर फिर्तीको लागि कहिल्यै दाहिनु भएन् । यसरी स्वदेश फिर्तीको शरणार्थी प्रयास पटक पटक विफल भएपछि नै तेस्रोदेश फिर्तीको लागि आम मानसिकता बनेको हुनुपर्छ ।

> सामाजिक सुरक्षाका अवसरबाट लक्षित समुदाय लाभान्वित छ । अभावबीच शिविरमा विताएको दुःखले यो समुदायलाई जीवनको गहिरोसँग मुल्यवोध अवश्य हुनुपर्छ ।

हाल शिबिरमा रहेका वालवालिकाको लागि पठन-पाठनको कार्य शिबिर बाहिरका स्थानीय विद्यालयमा भइरहेको छ । स्वास्थ्य सेवा पनि शिबिर बाहिरका अस्पतालहरुमा उपलब्ध भएको छ । सामाजीक एवं साँस्कृतिकरुपमा शरणार्थी र स्थानीय समुदायको मिलापी व्यवहार बढिरहेको पाइन्छ । अवसरहरुबाट समान रुपमा लाभान्वित हुने अवस्था बनिरहेको देखिन्छ । शिविर भित्र रहेका वृद्धवृद्धा, अशक्त र एकल व्यक्तिलाई संरक्षणको खाँचो छ । परिवारका सहोदरहरु टाढाका देश पुगेपछि रहेका आफतहरु मनोसामाजीक रुपमा क्लान्त एवं निराश रहेका भेटिन्छन् । यस्ता सम्वेदनशिल समुहका लागि पुर्वास भएका भुटानीहरु सहयोगी बनिरहेको देखिनु अर्को खुसीको कुरा हो ।

अन्त्यमा, म खुसी छु, शरणार्थी शिविरको शैक्षिक कार्यक्रम यस्तो माध्यम बन्यो, जस्ले अन्तराष्ट्रिय समुदायलाई एक पटक सोच्न प्रेरित बनायो । द्वन्द्व झेलिरहेको तात्कालिक नेपाललाई शरणार्थी समस्याको बोझबाट केही राहत मिलोस र अवसरको खोजीमा रहेको समुदायले आफ्नो मानवीय क्षमताको उचित उपयोग गर्न पाओस भन्ने चाहना राख्नु सहयोगीहरुको धर्म पनि थियो । यो गौरवको विषय बनेको छ । म पनि यसबाट सन्तुष्ट नै छु । सुनिन्छ, तोश्रो मुलुकमा पुनर्वास भएको भुटानी जनसमुदायको युवापिँढि असाध्य मेहनतसाथ नयाँ मुलुकमा भिज्दै गएको छ, वालवालिकाहरु आफ्नो शैक्षिक योग्यता बढाउन कम्मर कसेर लागिपरेका छन् । सामाजिक सुरक्षाका अवसरबाट लक्षित समुदाय लाभान्वित छ । अभावबीच शिबिरमा विताएको दुःखले यो समुदायलाई जीवनको गहिरोसँग मुल्यवोध अवश्य हुनुपर्छ । करिव अढाई दशक शरणार्थी शिबिरको शैक्षिक र पुनर्वास कार्यक्रममा संलग्न रहँदा मैले यो समुदायको मेहनती र भविष्यप्रति सदैव आशावादी पुस्तासँग नजिक रहेर काम गरेको अनुभवका आधारमा भन्न सक्छु, मानिससँग भएका सबैथोक लुटिएपनि उसको भविष्य उ सँगै सुरक्षित हुन्छ, उचित वातावरण पायो भने त्यो फेरि अघि बढ्न सक्छ । अस्तु !

(कोइराला कारितासद्वारा भुटानी शरणार्थीका लागि सञ्चालित शैक्षिक कार्यक्रम र अन्तराष्ट्रिय आप्रवासी संगठन आईओएममा समेतगरि करिव २५ वर्ष कार्यरत थिए ।)

▪ Draupadi pradahan

I AM MISSING YOU

How can I say that my eyes are full of tears?
I would express you but have a kind of fear.
I pretend to be stone-hearted and show up with cheer
I am always missing you, my dear.
You are always there in my heart and memory
The bygone scenario comes and goes frequently.

The rivers, waterfalls, landslides, and the greenery
The house, animals, and land were my property.
It was really hard to depart from each other
My consciousness was blank when I left you, mother.
I am missing wild fruits, vegetables, and spring water
My playing tools like stone, mud, and feathers.
Still, I wish to be together and enjoy the weather
Yet I am waiting for an invitation to get together.

I am always positive with you though you think whatever
You are my heart, pupils, and my love forever.

MY Passion

Social work is my passion,
It's not a current fashion.
I am filled with compassion,
Ignorance is kind of our tradition.
Gossiping pushes me forward,
Backbiting is the work of cowards.
I learned a lot from the drawbacks,
I respect good and bad feedback.
Mistake makes a man perfect,
Pulling back is all for naught.

I can trust the voice of my heart
Positivity leads me to success.

कविता

■ डा. अच्युत शर्मा

मलाई भोक छ

भोक यो मेरो रोटी होइन
आकाश छुने भोक छ
तिरस्कार गर्ने त्यो मान्छेलाई
आफनै काखमा राखने भोक छ

स्वर्ग छाडि नरकलाई
झिलमिल गर्ने भोक छ
मेरो शत्रु ममा नै छ
निरासलाई थाँगनोमा राखि
आश समाउने भोक छ
त्यहि आशको लौरो टेकि
आकाश छने मेरो भोक छ

बदला लिने मन होइन
आँफै बदलिने भोक छ
मलाई थप्पड हान्ने सँग
आर्को थप्पड मागने भोक छ
उ पानि पानि भै माफि मागने भोक छ

हरेक यो स्वाशमा जीन्दगी छ
हरेक जिन्दगिमा मेरो भोक छ
रुँदै आएको थिएँ
रोएर जाने भोक छैन
भोक मेरो रोटीको होइन
आकाश छुने भोक छ ।

गजल

■ डिल्लु चम्लागाई

घमण्ड के का लागी जती नै धन भए पनी
जाने एउटै ठाउ हो सुन कै कफन भए पनी

ढुंगाले बगर कहिलै छाडेन मन्दिरमा पुग्यो
खहरेले नदिको बहाव परिवर्तन भए पनी

उड्नेलाई उड्नै मन लाग्ने रितिएर देखियो
बेलुन फर्कन चाहेन हावा स्खलन भए पनी

दाईले के घर बनायो आमा अटाउन सकेन
सबैलाई म दिलमै अटाउछु घर न भए पनी

मैले आगनमा तगारो हालिन यही सोचेर
स्वागत गरिदिन्छु मालाले दुस्मन भए पनी ।

●●●

सायद मेरो जिन्दगी उस्लाई दिगदार थियो
कि त मेरो भाग्य लेख्नेलाई नै हतार थियो

जिन्दगी लेख्नुमा कन्जुस्याँई भयो सोचिरहेँ
लाग्यो उसकै खुसीहरु सबै बेरोजगार थियो

छोरो भोकै सुत्यो गुनासो मान्दिन यसकारण
अतीत सोचे जहा हाम्रै हालतको बजार थियो

उस्ले चिन्जान हुने ठुलै रहर बोकेर हिडिरहयो
सबैले चिने जब समबेदनाको समाचार थियो

साईतमै टिका थापेर मुग्लान पसेको छोरो उ

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म: १९५६

मृत्यु: २०२२

भुटानी मानव अधिकार आन्दोलनका एक अथक एवं शिर्षस्थ व्यक्तित्त्व श्री किशोर राईको २ जुन २०२२ भारतको पश्चिम बंगालमा निधन भएको खवरले हामी मर्माहत भएका छौं । शोकको यस घडीमा दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै, शोकाकुल परिवारजन प्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

मनोज राई
अध्यक्ष तथा लभ एण्ड सपोर्ट फाउण्डेसन परिवार
प्रधान कार्यालय नर्थ क्यारोलेना, संयुक्त राज्य अमेरिका

◆ बिद्रोही साइँला

जिन्दगी

रूखलाई
पातहरूले छाड्दै गएपछि
हाँगाबाट
चराहरू उँडदै गएपछि
पुन: अर्को वसन्तको
प्रतीक्षा हो
जिन्दगी ।

खोलाले
पाखाहरू तोड्दै
गएपछि
नदीले
किनारालाई छाड्दै
गएपछि
पुनर्मिलनको आशा हो
जिन्दगी ।

हाँगाबाट
फूलहरू झर्दै गएपछि
पतझड सितै
बोटहरू मर्दै गएपछि
पुनर्जीवनको शुरूवात
हो
जिन्दगी ।

साँझमा
घाम डुब्दै गएपछि
रातमा
ताराहरू विलाउँदै
गएपछि
नवप्रभातको आभास हो
जिन्दगी ।

मिरिक, दार्जीलिङ (भारत)

धन्यवाद !

SARANGI
Indian & Nepali Cuisine

9211 N Tryon St Unit 13
Charlotte, NC 28262

www.sarangiclt.com

+1 (980) 875-7775
+1 (704) 526-0716