

लोकतन्त्रप्रति पूर्ण समर्पित
साप्ताहिक
नया विमर्श
Naya Bimarsha Weekly

निबन्ध : डिजिटल प्रेम

प्रेमको जन्म कहिले भयो ? कसैलाई थाहा छैन। मलाई लाग्छ, प्रेम संसारकै सुन्दर भावनामध्येको एक हो। प्रेम पवित्र हृदयले अरूलाई सम्मान गर्ने, बुझ्ने र हेरचाह गर्ने भाव हो। प्रेम जीवनको हर्ष हो, स्वप्निल संसार हो। यसले भावना र सम्बन्ध साटेर दुई किनारलाई भंगालो नजिक ल्याउँछ।

अनेकौं स्वरूपमा प्रकट हुने प्रेम आनन्द, प्रेरणा र समर्थनको स्रोत हो। आनन्द र मनोरञ्जनात्मक प्रेम दुई व्यक्तिबीचको गहिरो आकर्षण र स्नेहमा केन्द्रित हुन्छ। यसबाट जीवनसाथीसँग नजिकको सम्बन्ध निर्माण हुन्छ। पारिवारिक प्रेमले परिवारका सदस्यसँगको सम्बन्ध विस्तार गर्छ। यसले सुरक्षा, समर्थन र जीवनयापनको निश्चिन्ता प्रदान गर्छ। मित्रहरूको बीचमा बाँडफाँट हुने प्रेम मित्रता हो। साँचो मित्रता पारस्परिक विश्वास, समर्थन र सम्मानमा आधारित हुन्छ। आफ्नै आत्मसम्मान र आत्मस्वीकृतिसँग सम्बन्धित प्रेमचाहिँ आत्मप्रेम हो। स्वास्थ्योन्नित, खुशी र आत्मविकासका लागि मानिसलाई आत्मप्रेम चाहिन्छ। यो खुशीको कारक हो।

प्रेम भौतिक र आत्मिक विषय हो। यसले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाई जीवनयात्रामा गति दिन्छ। एकापसमा भेटेर गरिने प्रेमले दिने आनन्द र दूरवर्ती प्रेमको रस फरक हुन्छ। प्रेमको गहिरो काव्यको रचना, चलाचित्रको पर्दा र बगैँचाको सौन्दर्यमा मात्र प्रकट हुँदैन। यो मानिसका मुस्कान र रोदनभित्र घुलेर मानव हृदयको सहानुभूति र परानुभूतिमा अन्तर्धुलन हुन्छ।

वर्तमान विश्वमा सूचना प्रविधिको प्रेमको परिभाषालाई बदलिदिएको छ। अहिलेका प्रेमी र प्रेमिकाले प्रेमिल वार्तालाप गर्न कुनै गुप्त स्थलको खोजी गर्नुपर्दैन। भरना, नदी किनार वा एकांत खोज्नु पर्दैन। प्रेमका लागि सबै समय निःशुल्क छ। सूचनाप्रविधि कृत्रिम बुद्धिकताको उपयोगसम्म पुगेको छ। यसले मानिसका लागि डिजिटल प्रेमको उपहार दिएको छ। डिजिटल प्रेम आधुनिक युगको उत्कृष्ट प्रेम कथा बनेको छ।

सामाजिक सञ्जाल, म्यासेजिङ याप्स र अनलाइन डेटिङ साइटहरूले डिजिटल प्रेमलाई सहज बनाइदिएका छन्। भौतिक रूपमा संसारको जुनसुकै कुनामा भए पनि यी माध्यमले मानिसका आफ्नै कोठाको मोनिटरमा डिजिटल प्रेम भित्र्याइदिएको छ। एउटा रूखका हाँगा र पातको सम्बन्ध जरासँग भएभैं डिजिटल प्रेमले विश्वभरिका मानिसलाई एउटै सञ्जालमा जोडिदिन सक्छ। यसको प्रयोग गरेर मानिसले नयाँ सम्बन्ध शुरु गर्न र शुरु भएको सम्बन्धलाई दीर्घकालसम्म जोगाइराख्न सक्छ। भौतिक उपस्थिति नहुनाले विश्वासको कमी भए पनि अहिले धेरै मानिस डिजिटल प्रेममा रमाएका छन्। यसले सम्बन्ध सिर्जना, विश्वास विकास र सम्बन्धको नवीकरण गरिरहेको छ। यसले अनेकौं विकल्पसहित विश्वभरका मानिससँग असल सम्बन्ध विकास गर्ने मौका दिएको छ। मौकाको सदुपयोग गर्नेहरू प्रेमका पुजारी बनेका छन्।

डिजिटल प्रेमको प्रारम्भिक शुरुआत अनलाइन डेटिङ साइट, याप्स, सामाजिक सञ्जाल, च्याट फोरम वा गेमिङ प्लेटफर्ममार्फत हुन सक्छ। यो भौतिक बगैँचा वा कुनै गुप्त स्थल जस्तै हो। यहाँ मानिसहरू एकअर्कासँग



चिनाजान गर्न सक्छन्। यो साथी बनाउने उत्तम अवसर हो। संसारभरका असल मित्रसँग विचार साटासाट गर्ने अवसर हो। मनमा कलुषित भावना राख्नेहरूका लागि चाहिँ यो ठगी र बेइमानीको बीज हो। असल प्रेमी प्रेमिकाले यही ठाउँमा विषालु विड चिन्नुपर्छ। विष वृक्ष चिन्नु नसके यसले सुन्दर बगैँचाका सबै वृक्षलाई एकैसाथ सखाप पार्न सक्छ। सुन्दर चित्र र मीठा शब्दमा फसेर कैयौंको जीवन असुन्दर बनेको पनि दृष्टान्त छ। मानिस चिनेर प्रेम गर्नु यसको लक्ष्य हो।

डिजिटल प्लेटफर्मअन्तर्गतका



टेक्स्ट म्यासेज, भिडियो कल, इमोजी, गिफ र सोसल मिडिया पोस्टको माध्यमबाट प्रेमी प्रेमिका एकअर्कासँग जोडिएका हुन्छन्। यो डिजिटल प्रेमको दोस्रो चरण हो। यस चरणमा पारदर्शिता र विश्वासको आवश्यकता हुन्छ। सम्बन्धलाई बलियो बनाउन नियमित सञ्चार, इमानदारी र सहयोग आवश्यक हुन्छ। मानिसले मानिस, अरू प्राणी, वनस्पति वा अमूर्त वस्तुसँग प्रेम गर्न सक्छ। पशु र बिरुवाले पनि प्रेम गर्छन् तर मानिसले तिनको प्रेम नबुझ्न सक्छ। प्रेमको अर्थ बिहे गर्ने तयारी मात्र होइन। प्रेम हुनासाथ पतिपत्नीको कल्पना गर्नु अल्लोरे प्रेम मात्र हो। यो वर्षे भरभन्दा बढी हुँदैन, हलकक बढ्छ अनि चाँडै ओइलाएर मर्छ। प्रेम गर्ने प्रेमीप्रेमिका, पतिपत्नीको अर्को रूप पनि होइन। हामी प्रेम गर्ने भिन्न लिंगीलाई पतिपत्नीको प्रारम्भिक रूप मान्छौं तर यो सही होइन। विवाहित र अविवाहित वा विवाहित र विवाहितले पनि प्रेम गर्न सक्छन्। प्रेमले वैवाहिक जीवन र घरबार बिगार्नु हुन्न तर प्रेम सम्बन्धमा विरह र पीडाको साटासाट हुन सक्छ। खुशी र योजनाको साटासाट हुन सक्छ। अफ घरमा एकलै बस्नुपर्ने र सहाराविहीनका लागि डिजिटल प्रेम आनन्द र सन्तुष्टिको माध्यम पनि हुन सक्छ। सन्तान टाडिएका ज्येष्ठ नागरिकका लागि नजिकको सहारा पाउने आधार पनि हुन सक्छ। कण्ठमा पीडा लुकाएर मर्म भोगेका दीनदुःखीका लागि आँशुको भेल उराल्ने र डाँको छाड्ने माध्यम पनि हुन सक्छ। डिजिटल संसारमा

पसेर राम्रो चिनाजान नभई आफ्ना वैयक्तिक कुरा साटासाट गर्दा चाहिँ आफ्नै कारणले आफैँ फन्दामा पर्न सकिन्छ। डिजिटल संसारभित्रको अपरिपक्वता गलाको पासो बन्न सक्छ।

दृष्टि, श्रवण, बोलीजस्ता भावमा भौतिक दूरीले ठूलो असर नपारे पनि स्पर्श चेतनाका दृष्टिले डिजिटल प्रेमले भौतिक दूरीको सामना गर्नुपर्छ। सधैं भौतिक भेट नहुँदा मन व्याकुल हुन सक्छ। डिजिटल माध्यमले नियमित भेटघाटको योजना बनाउन सकिन्छ। अनलाइन गतिविधिमा सहभागी हुने भई निश्चल भूमिका निर्वाह गरेर पनि

आफूलाई सक्रिय राख्न सकिन्छ। यस्ता मानिस डिजिटल प्रेममा रमाउन सक्छन्। डिजिटल प्रेमले फेक प्रोफाइल, डाटा गोपनीयता र व्यक्ति पहिचानको समस्यामा भने सचेत हुनपर्छ। यी समस्याको सामना गर्न सतर्कता र सुरक्षित सञ्चारका उपाय अपनाउनुपर्छ। यो सतर्कता अपनाउनेहरू प्रेम सम्बन्धमा सफल हुन्छन्। यिनले अनलाइन प्रेमप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गरी सबैलाई प्रेरित गर्छन्।

मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर डिजिटल प्रेमका दुष्परिणाम हुन्। डिजिटल प्रेममा अनलाइन च्याट वा सामाजिक मिडियामा बिताउने समयले एकअर्कामा वास्तविक विश्वासको अभाव हुनसक्छ। एकले अर्कासँग भुट बोलेर अर्काको गोप्य खोल्ले सम्भावना पनि त्यति नै रहन्छ। सामाजिक एकांतका कारणले वास्तविक जीवनमा सामाजिक सम्पर्क घट्न सक्छ। सामाजिक गतिविधि र मित्रसँगको समय घट्दा एकांत र आत्मलान्ति हुन पनि सक्छ। अनलाइन च्याट वा भिडियो कलमा व्यस्त हुँदा व्यक्तिगत जीवन, काम र अध्ययनमा ध्यान कम हुनसक्छ। यसले काम र क्षमताको प्रदर्शन कमजोर बनाउँछ।

अनलाइनमा हुने डिजिटल प्रेम वास्तविकताभन्दा फरक हुन्छ। मानिसले रूपाकृति, बोली र वैयक्तिक विवरण छलेर आफूलाई प्रस्तुत गर्न सक्छन्। यसबाट एकअर्कामा गलत धारणा र आशङ्का पैदा भई प्रेमको वास्तविकता र अपेक्षाबीच दूरी बढी

प्रेम दिवस

एनी हुमागाई



न तिमिसँग साँचो थियो
न तिमिले ढोकाको घण्टी बजायो
न त जुत्ताको आवाज आयो
एकैचोटि घरभित्र तिमि आयो

फेरि त्यत्रो अपराध गरेर पनि
नडराई मसँग आँखा जुधायो, अनि
अनगिन्ती बेथा बोकेका ती आँखा
नबोली नै बुझें मैले, मनका तिम्रा सबै भाका

तिम्रा अपराधको लेखाजोखा राख्दै थिएँ
तिम्रा ती ढुकढुकीले बीचमै हिसाब सबै भुलाइदिए
अनि पो थाहा पाएँ,
तिमी त मेरो मनभित्रै आइसक्यौ

मेरो जीवनलाई सार्थक पनि तिमि आएर बनाएछौ।

उत्तर

जीवन सरल हुँदो हो
सबै प्रश्नका उत्तर भैदिए
तर बाँच्न मजा त कौतुहलतामै रहेछ

तिम्रो माया कति छ होला है ?
नजानेकै उचित रहेछ

प्रेम जोख्ने यत्र नबनेकै बेस भएछ
हार्न मलाई पटकै मन छैन
अनि तिम्रो माया कम पनि स्वीकार्य छैन
त्यसैले त भन्छु,
सबै प्रश्नको उत्तर नभएकै सही रहेछ।



FOREVER YOUNG

Rising Mall, Ground Floor, Shop No. G-9

Durbar Marg, Kathmandu

9845473779

www.foreveryoung.com.np

www.facebook.com/4everyoungstore

foreveryoung.store

लोकतन्त्रप्रति पूर्ण समर्पित
साप्ताहिक
नया विमर्श
Naya Bimarsha Weekly

KEEN
SMART LIVING

दूर दृष्टि डिजिटल प्रा.लि.

“आफूसित आफैं दङ्ग” सार्वजनिक

काठमाडौं/ बालबालिकालाई आफ्नो काम आफैं गर्न सिकाउने शैक्षिक चेतनामूलक बालगीत “आफूसित आफैं दङ्ग” रामबाबु सुवेदी अफिसियल नामक युटुब च्यानलबाट सार्वजनिक भएको छ।

गीतले बालबालिकालाई समयको सदुपयोग गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्दछ। बालसाहित्यकार रामबाबु सुवेदीको शब्दरचना रहेको यस गीतलाई दीपक शर्माले सजीत भरेका छन्। यसमा नेन्द्र विद्योगीको सजीतसंयोजन छ। आर्यभ डब्लो, पारिका श्रेष्ठ, ओरुना क्षत्रीसहित यस बालगीतमा डियरवाक सिफल स्कुलका बालबालिकाले गायन र अभिनयमा आफ्नो कला प्रस्तुत गरेका छन्।

प्रस्तुत भिडियोमा समयको महत्त्व बुझ्नुपर्छ, स्वस्थ रहनुपर्छ, फुर्तिलो हुनुपर्छ भन्ने भाव रहेको छ। एक कार्यक्रमका साथ डियरवाक स्कुलमा उक्त गीतको भिडियो विमोचन गरिएको छ। विमोचन समारोहमा बोल्दै गीतकार रामबाबु सुवेदीले बालबालिकाहरूले गीत हेरेर, सुनेर असल बानीको विकास गर्नु भनी यो सिर्जना रचिएको बताए। यस्तै कार्यक्रमका अतिथि साहित्यकार

प्राज्ञ अमर न्यौपानेले सकारात्मक संदेश दिने यस बालगीत निकै उपयोगी रहेको बताए। यस्तै, उनले यस अडियो र भिडियोमा गायन, अभिनय र नृत्यको सुन्दर संयोजन रहेको पनि उल्लेख गरे।

उक्त कार्यक्रममा डियरवाक सिफल स्कुलका विद्यार्थी र शिक्षकहरूसहित करुण थापा, कार्तिकेय घिमिरे, ललिता दोषी लगायत विभिन्न स्रस्टाहरूको उपस्थिति रहेको थियो। अतिथिहरूले बालमनोविज्ञानमा आधारित प्रस्तुत गीतिभिडियोले हाम्रा बालबालिकाहरूमा सकारात्मक उर्जा प्रदान गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। डियरवाक स्कुलका अध्यक्ष हितेश कार्कीले रामबाबु सुवेदीका गीत बालबालिकाका निमित्त उत्प्रेरणादायक हुनेहुनाले डियरवाक सिफल स्कुलले अडियो भिडियो निर्माण संयोजन गरेको बताए। यस्तै बालगीत परियोजनाको निरन्तरताको निमित्त शुभकामना पनि दिए।

रामबाबु सुवेदी अफिसियल नामक युटुब च्यानलमा यो समेत गरेर ७४ ओटा भिडियो



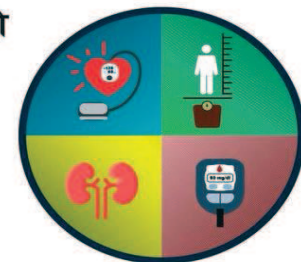
सार्वजनिक भएका छन्। ती सबै बालगीत सन्देशमूलक, शिक्षामूलक र सिकाइमूलक रहेका छन्। यस भिडियोमा आचार्य गोपालको परिकल्पना र निर्देशन रहेको छ। यस्तै भिडियोमा सुनील भण्डारीको छायांकन, वीरबहादुर थारुको सम्पादन र प्रवीण अधिकारीको अनुवाद रहेको छ। कार्यक्रम संचालन डियरवाक सिफल स्कुलका नेपाली विभाग प्रमुख तेजप्रसाद काफ्लेले गरेका थिए।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि एक महिने अभियान
फागुन २०८१

नेपालमा मृत्यु र अपाङ्गताको मुख्य कारणका रूपमा रहेको नसर्ने रोगको बढ्दो जोखिमलाई ध्यानमा राखी यहि फागुन महिनाभर नसर्ने रोगहरूको रोकथाम, प्रारम्भिक पहिचान, र व्यवस्थापनका लागि देशव्यापी अभियान सञ्चालन हुँदैछ।



यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस्।

- मधुमेह जाँच (रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण)
- रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन
- मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच
- उचाइ र तौलको आधारमा BMI मापन

यो अभियान देशभरका स्थानीय तह अन्तर्गतका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सञ्चालन हुँदैछ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं।

नेपाल सरकार
भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय



सडक विभाग

उत्तर-दक्षिण/व्यापारिक मार्ग विस्तार आयोजना निर्देशनालय
तमोर कोरिडोर (चतरा-मूलघाट-सुभाङखोला) सडक योजना
धरान, सुनसरी

ई-मेल: tamorcorridor@gmail.com

तमोर कोरिडोर (चतरा-मूलघाट-सुभाङखोला) सडक योजनाअन्तर्गत हाल मूलघाट-सुभाङखोला-गणेशचोक सडकको स्तरोन्नतिको कार्य भइरहेको हुँदा सडक प्रयोगकर्ताहरूले सडक सुरक्षाको लागि प्रयोग गरिएको सुरक्षा चिन्ह, संकेत, सुरक्षा बोर्ड हेरी पूर्ण सावधानीका साथ सुरक्षितरूपमा यातायात संचालन गर्न एवं सडकको प्रयोग गर्नु हुन सबैमा अनुरोध गरिन्छ। साथै, सडक निर्माणका कार्यहरूमा आवश्यक सहयोग गरी कार्य अनुकूल वातावरण कायम गर्नु/गराउनु हुन सम्पूर्ण सरोकारवाला एवं सर्वसाधारण नागरिकसमक्ष हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

-योजना प्रमुख

सडक डिभिजन काठमाडौंको अनुरोध

- सडक हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो। यसको संरक्षण एवं सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो। विभिन्न सडक खण्डमा अनधिकृत रूपबाट सडक सिमा अतिक्रमण गरी घर, टहरा निर्माण गर्ने, होर्डिड बोर्ड राख्ने, निर्माण सामग्रीहरू सडकमै थुपार्ने, सडकमै सवारी साधन धुने, सडक नाली पुरी बाटो बनाउने, स्वीकृति नलिई जथाभावी सडक खन्ने तथा नालीमा ढल मिसाउने एवं फोहोर फाल्ने इत्यादी कार्यका कारण सडक आवागमन तथा वातावरणमा समेत प्रतिकूल असर पर्ने हुनाले उपरोक्त क्रियाकलापहरू नगर्न नगराउनु हुन सम्बन्धित सबैलाई यस सडक डिभिजन हार्दिक अनुरोध।
- सडक भन्ने वित्तिकै सडक विभागको हो भन्ने आम धारणा रहेको छ, तर त्यसो नभई विभिन्न निकायबाट सडक निर्माण तथा मर्मत कार्य भइरहेको छ। सम्बन्धित निकायले आ-आफ्नो क्षेत्राधिकार भित्र रही आवश्यक समन्वयमा निर्माण तथा स्तरोन्नति गरिदिनु हुन समेत अनुरोध।
- यस डिभिजनमा मातहतका सडकहरूमा बिजुलीका पोलमा “स.वि.” लेखिएको छ। उक्त सडक खण्डहरूमा कुनै किसिमको गुनासो भएमा तुरुन्त सडक डिभिजन काठमाडौंमा सम्पर्क गरी जानकारी गराउन अनुरोध।
- सडकमा नै खानेपानी, ढल, विद्युत लगायतका संरचनाहरू सम्बन्धित निकायहरूबाट विद्युत् आउन कार्य भइरहेको छ। ती कामहरूमा भएका गुनासाहरू एकिन गरी तत्तत् निकायमा गुनासो गर्नु हुन र यस कार्यालयलाई पनि जानकारी गराउनु हुन अनुरोध।

-डिभिजन प्रमुख



Japan Student & SSW
Language Preparation Class

ADMISSION OPEN

- Discount in Group
- 3 hour Class
- Weekly Test
- Flexible Timing

Grab the Opportunity
ENROLL NOW

Kamalpokhari
Krishnapuretti Building,
Kathmandu Nepal

9802365552
9802365554

HEAD OFFICE
London, United Kingdom

BRANCH OFFICE
Pokhara, Hetauda &
Dhangadhi