

संसार प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरू विभिन्न वेबसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एन्ट्रीनीहरूबाट सभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google विज्ञान/प्रतिधि

डिलिट नगरीकनै यसरी गर्नुहोस् ह्वाट्सएप लगआउट

ह्वाट्सएप विरुद्ध निकै लोकप्रिय इन्टरनेट सेजिङ एप हो । ह्वाट्सएपमा दैनिक करोडौं सेजिङ आवागमन हुन्छ । कहिलेकाहीं तपाईंलाई ह्वाट्सएपमा कसैले सेजिङ नपठाओस् भने सामान्य छ । तर ह्वाट्सएपमा सेजिङ नपठाउने बनावट सजिलै नै अर्थात् यदि तपाईंको फोनमा ह्वाट्सएप छ र फोन चलाइए तपाईंको मोबाइल डाटाका कनेक्ट छ भने ह्वाट्सएपमा तपाईंको सेजिङ आइहाल्छ ।

तपाईंले ह्वाट्सएपको ब्याकअप उठाउनु नभएमा तपाईंको सेजिङको नोटिफिकेशन बन्द गर्न सक्नुहुन्न । कोही मासिक ब्युटिक अफ गर्नुहुन्छ तर त्यसो गर्दा समेत नयाँ सेजिङ आउने काम बन्द हुँदैन । झुट्टा अफ गर्नुपर्ने केवल प्रोफाइल अपडेट गर्ने सेजिङ पार्नु कि पढेन भने कुरा थाहा हुने हो । तपाईंले ह्वाट्सएप खोलेपनि तपाईंको कन्ट्याक्ट लिस्टमा रहेका अन्य प्रयोगकर्ताहरूले तपाईं अनाइडन भएको थाहा पाउँछन् । अहिलेसम्म यसलाई नुकाउने विकल्प पनि उपलब्ध छैन ।

यद्यपि फोनबाट ह्वाट्सएप डिलिट नगरीकनै ह्वाट्सएपमा सेजिङ नपठाउने बनावट पनि सजिलै छ । अर्थात् ह्वाट्सएप डिलिट नगरीकनै तपाईं ह्वाट्सएपबाट हराउन सक्नुहुन्छ । यसका लागि तपाईंले निम्नानुसारको प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

- ह्वाट्सएपको एपमा केहीबेर चिन्नुहोस् ।



त्यसो गर्दा त्यहाँ एप इन्फो र अनइन्स्टलको विकल्प देखा पर्छ, त्यसमध्ये एप इन्फो माइकनाम लिक् गर्नुहोस् । त्यसपछि Force Qmop बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।

- ब्याकअपउठाउनुबाट ह्वाट्सएप बन्द गर्नुहोस् । त्यसपछि तपाईंले ह्वाट्सएपमा नयाँ सेजिङ आउनेछैन । त्यसपछि तपाईंलाई जसले ह्वाट्सएपमा सेजिङ पठाउनेछ उसले केवल सिंगल टिकमात्र देखेको हुनेछ । अर्थात् उस सेजिङ तपाईंलाई आइहाल्ने छैन । यस प्रकार तपाईंले ह्वाट्सएप अनइन्स्टल नगरी नयाँ सेजिङ नोटिफिकेशन बन्द गर्न सक्नुहुन्छ । उक्त एप पुनः खोल्नुभयो भने तपाईंले सबै म्यासेजहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । -एन्ट्रीनीको सहायिका

यौन/जीवनशैली

'प्याकेट खाना' : खानै हुन्छ ?

तपाईं बजारमा एकसरो नजर लगाउनुहुन्छ, त्यहाँ 'प्याकेट खाना'को भण्डार नै हुन्छ । कुरकुरे, चाउचाउ, बिस्कुट, दाममोठ, पकवेट, पाउरोटी, नुस, ससेल । कति हो कति । अब आफ्नो भन्सामा नजर दौडाउनुहुन्छ, बजारका यी खानेकुराले भन्सामा आफ्नो बर्च बर्चमाउँछ । यसको सोभो अर्थ के भने हाम्रा छोराछोरी वा हामी 'प्याकेट बन्द' खानेकुराको सतमा परिसकेका छौं । पोषणविद्हरू भन्छन्, 'यी खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन् । सबैसम्म खाए हुन्छ ।'

यद्यपि यस्ता खानेकुरामा बजारमा उल्लेख हुन्छ, 'स्वास्थ्य र पोषणका लागि यो खानेकुरा उपयुक्त छन् ।' जसो तपाईं चाउचाउ वा बिस्कुटको प्याकेटमा हेर्नुहुन्छ, त्यसमा कति मात्रा पोषण छ भनेर उल्लेख गरिएको हुन्छ । त्यस मात्र कति हो ? ती खानेकुरामा हानिकारक चिज छैन भनेर सचेत दाबी गरिएको हुन्छ । उपभोक्तामाथि छिपेका छु, कसको कुरा पढाउने ? 'खाद्यवस्तु जनस्वास्थ्यका लागि हानिकारक र विषय भएकोले खानेकुराका बजारमा आउनुहुन्छ । खाद्यवस्तुको गुणस्तरकै लागि भनेर माध्यम तोकिएको हो । माध्यम पुरा नगरी खाद्यवस्तु विक्री विवरण नै गर्न पाइँदैन, प्रज्ञाका मार्गदर्शन गर्नु ।



उच्च रक्तचाप, मिर्गौला, कलेजोको रोग भएकाले बढी असर गर्ने बताइन्छ ।

खाद्य चोख रै हो

यसरी बजारमा आउने कति पनि खानेकुराको गुणस्तर निश्चय सरकारले नै गर्छ । यी खानेकुरा खाने भएकै अवस्थामा मात्र बजारमा ल्याउन पाइने प्रावधान छ । खाद्य प्रतिधि तथा गुण नियन्त्रण विभागका प्रवक्ता मोहनकुमार मर्हजन भन्छन्, 'खाद्यवस्तुमा भएकोले नै बजारमा ल्याएका हुन् ।' सरकार फलफूलकै प्रयोगको खासिएर प्याकेटमा प्याक गरेर ल्याउने गर्छ । बजारमा खानेकुराको सुरक्षा र शीतलनको प्रयोजनका लागि प्याकेटिङ गर्नुपर्नेको महसुसको असर छ ।

'प्याकेटका खानेकुरामा प्राकृतिक र तत्वा खाद्यवस्तुमा जस्तो पीठिक तत्व नपार्ने भए पनि खाद्यवस्तुका हार्मोन भने हुन्छ । प्रज्ञाका मार्गदर्शन गर्नु । प्याक गरेर ल्याउने गर्छ । प्याक गरेर ल्याउने गर्छ । प्याक गरेर ल्याउने गर्छ ।

उत्पादन र म्याज सुर्खै मिति

उत्पादन मिति, अर्थात्, प्रशोधन, प्याकिङ र गुणस्तरमा भर पर्छ । महसुस भन्छन्, 'खाद्यवस्तुको गुणस्तरमा शंका लागेमा विभागले निरीक्षण तथा अनुमान गर्न काम गर्छ ।' खाद्यवस्तु उत्पादनकतले

साहित्य

ल्यांग फ्यांग कविता साथी



शेखर बास्कोटा

फेरी बनभोज कार्यक्रम सुरुको भन्दा मैनाको पारीको घाममा मल संग रागा, खसी कुबुरा हास जे धार पनी पाइने पैसा खर्च नहुने मिति सरकारले तोकेयो । आशा सम्भन्धै मुझमा पानी आइसक्यो ।

कति छोरो सरकार चितो चितो पारीको न्यानो दिन छुनेर चुनव घोषणा गर्थो । धन्यवाद सरकारलाई आफूलाई यो साधे तिम मैना कसरी चिन्ना भने तूनी चिन्ना छ । जती चुनवको मिति नभिकिदै जान्छ तैतीने दाह र मासुका स्वास्ले मुझे रसाएर आउनु ।

कती भन्ना, सुको खर्च नहुने सबैले नमले मने, उ पनि आउंछ, मेरो मान्छे भन्नु त्यो पनि मेरो मान्छे भन्नु । सफा सुकिया टुकटुकटुका चिटिक परेका चिन्ना गाडीमा हिउँदले पनि लम्पसारपरेर नमस्कार गर्ने कसो रमाइलो चाड । भए भएका पाँच बर्ष पिर मको

वेया चटक विलै चिन्ना कुरामा मझ पन पाइने हाती छाप चप्पलबाट बुरसक उफेर पनेरमा फडको मारेका नेतायुका भाषण कनिमबाका हुन्छन्, र हामीलाई त्यो दाह र मासुको मोलले विगत सबै विर्सिदिन्छ ।

आ जे सुके होस मौकामा चौका हान्नु पर्छ नेताले कमाउँने नहुने होर ? नेताका पैसाले हामीले खाँने नहुने हो र खान्छ, मजाले खान्छ यो चुनवका वेना नभए केले खाँने ? नेताहरू पाँच बर्ष खान्छन् । हामी चुनवमा पाँच दिन र माउंछौ । नेता ठूला पनी त हुन्दी होइनन् र उनीहरूमा जसो कलाकरीता हामीमा छैन पनि, हामी बहादुर जसो भुटा योला रङ फेर्न पाँटी फेर्न पनी जान्दैनौ ।

अब भएन त हामी भन्दाभागी हामीलाई हाँको छुका टाँग्न मी छी छी छ कसरी माजी जान सक्छौ । अब नेता लाई गाली गर्ने दिन गए । अब त चुनवका वेना कती नेताका भोज आसुतेर पार्न सकिन्छ । कति दाह सताम सकिन्छ, तेता तिर सोचने हो ।

देश बनाउ नेता छान्ने कुन नेता राम्रो कुन नेता राम्रो हाम्राई बाल मलब । हामीलाई जागीर कल्ने दिन्छ । ठेका कल्ने पारिन्छ, दुई नम्बरी धनमा फस कुन नेताले छुटाउछ । तेता तेता चाहिन्छ ।

राष्ट्र, राष्ट्रियता संस्कार संस्कृति भाडामा जाउन अरु मल कि बाँचुन बाल मलब बस हामीलाई चुनवका वेना नाइटी ले कलकला देखीनी जीरी कल्ने दिन्छ । ठेका कल्ने पारिन्छ, दुई नम्बरी धनमा फस कुन नेताले छुटाउछ । तेता तेता चाहिन्छ ।

राष्ट्र, राष्ट्रियता संस्कार संस्कृति भाडामा जाउन अरु मल कि बाँचुन बाल मलब बस हामीलाई चुनवका वेना नाइटी ले कलकला देखीनी जीरी कल्ने दिन्छ । ठेका कल्ने पारिन्छ, दुई नम्बरी धनमा फस कुन नेताले छुटाउछ । तेता तेता चाहिन्छ ।



पिशा अर्याल

क्या र गयोदय शिष्य सदन

मेरी प्यारी साथीको नाम हलना हो म र मेरी प्यारी साथी बाँडीचुडी बानी मेरी प्यारी साथी कति धेरै जाती म रैदा फकाउने कति प्यारी साथी

मलाई धेरै मया गर्ने सधै विचालय जाने सधै बसी सँगै खाने मेरो साथी सबैभन्दा जाती

साहित्य प्रिय श्रीमानलाई पत्र



मातना पोखरेल

फिकोरोलस्येबि उरुम भएको अमर मेको रङ्ग पुरा गर्ने मैना बलिना जीवनको मझ भण्डार आसुतरा बल्लु जसो । जो उरुमको चम्किल, रोझकिल अलिको मेना केही फटक र अर्को मिठो हुनथो होला । तर हाम्रो पेट नै नै भोजन र इन्टरनेटको मझ जीवनमा अरुका उपस्थिति हुने बेसामा थो । जुनसुकै उरुममा पनि एउटा यी सुनय स्वास्व आफ्नो नजिकको मान्छेसँग नमने सतिमाथि गरिदिनु ।

यो साउनको मीना भन्दा धेरै महिनाहरूको हलमा मेरोको बुडा, त्यसैगरी नुकोको आफ्नो श्रीमान् वा श्रीमतीको नामको फिरो अझ, हलभरि हरिया पुरा र सकेसम्म त्यसैगरी मिल्ने हरिया टुका भुण्ड सक्नु... । विभाषणमा दर्शन गर्ने महिनाहरूको मुहुँको, सोभार जसोको तयारी शाहवाही भोजन हुनथियो । तर अझै प्रायः देखाउनु टिस्ट, पाइन्ड, जुता र पछाडि मिनै ल्याएर छोडामा ।

एउटा दिन बुढाणमा परिवारमा हुँदाको हुनथे महिनाको चुरा, पोते, सिन्दुरक बैसाकि जीवनको अनुशासन र श्रीमानप्रति समर्पणको चिन्तको रूपमा तपाईंले पनि चिनुहुन्छ । म स्पष्ट अनुभव गर्न सक्छु अब मैले रातो सारी, चुरा, पोते, लचक मेकअप लगाउदा तपाईंको

आँखामा देखिने खुसी र अन्य दिनका भावशून्य हेराइहरू । प्रिय श्रीमान् ज्यु, तपाईंलाई लाग्दो हो विवाहका चिन्हरू मैले प्रदान गरेका उपहार हुन् । यी जसरी पनि मेरो दिनचर्यामा अटाउने पर्ने हो । जसरी एउटा बुढ अनुशासनमा बस्ने सैनिकले आफ्नो कर्मक्षेत्रमा बढी लगाउन अनिवार्य मान्छु त्यसै एउटा बर्षमा बढी भएकी महिलालाई जीवनमा यो कसरी छुट्टा सक्छु र ? रिसानो माफ होस् श्रीमान् ज्यु, तपाईं विवाहित भएपछि तपाईंको पहिरेर र श्रुणामा मात्र होइन तपाईंको स्वतन्त्र जीवननी, बन्देजमुक्त कार्यशैली केहीमा पनि परिवर्तन भएको छैन । प्रेम्मा प्रतिष्ठा हुँदा तर जीवनसाथी हो, साथीसँग केही न केही तुलना गर्न पुग्छ ।

मलाई सिन्दुरजस्तै तपाईंलाई केही चिन् लगाइएर हामर छोकेको तयारतो बनाउनु छैन । तपाईंका निहार मेरो लागि त्यही सुन्दर छ । चुरा पोतेले अन्धकार तपाईंको कसमा बाधा पार्नु छैन । तपाईंका पहिरेका रङ र ढंगमा परिवर्तन नभएर तपाईं मेरो माथ हो भनेर दुनियाँलाई हरण विवाहपुनर् छैन, किनकी त्यसरी तपाईंलाई सबैको साथ प्रहृष्ट गर्नु अघुलु भएको चिन् हो । अझै साह्र छु मेरो मायाको जन त्यति कमजोर छैन ।

प्रिय श्रीमान् ज्यु, तपाईं जे-जसो आकर्षक हुनुहुन्छो र हुनु हुन्छ । मेरो लागि सबैभन्दा आकर्षक हुनुहुन्छ किनकी परिवारको विभेयारीले चिन्ताने फुलेका कसमा ती मेरो लागि भन्नु सुन्दर हुन्छ । ती अन्धकार र खाहा, चरमा लगाएका आँखाहरू कति पनि कम छैनन् मेरा लागि । त्यसैले कुरामा तपाईंले पनि मेरो तिचवामे क्यापललाई मया गरिनु हुनेछ । मेरो कनोपोतोका दायाह, निराका धर्वाहरू तपाईंलाई लामो साथ विताएका प्रमाण हुन् ।

पेटका धर्वाहरू, 'दिक्कन' शरीर तपाईंलाई पिता बनाईदा बोकेका हुन् । बढ्दो कमरको नास र घट्दो आकर्षणको ताप, साथै मेरो लागि अन्याय होला । मेरा ओला टुपामा

देखिने बेसारका नङ्गपारिब, मानामा तपाईंको स्वादका चिन्हरू मैले प्रदान गरेका उपहार हुन् । जसरी पनि मेरो दिनचर्यामा अटाउने पर्ने हो । जसरी एउटा बुढ अनुशासनमा बस्ने सैनिकले आफ्नो कर्मक्षेत्रमा बढी लगाउन अनिवार्य मान्छु त्यसै एउटा बर्षमा बढी भएकी महिलालाई जीवनमा यो कसरी छुट्टा सक्छु र ? रिसानो माफ होस् श्रीमान् ज्यु, तपाईं विवाहित भएपछि तपाईंको पहिरेर र श्रुणामा मात्र होइन तपाईंको स्वतन्त्र जीवननी, बन्देजमुक्त कार्यशैली केहीमा पनि परिवर्तन भएको छैन । प्रेम्मा प्रतिष्ठा हुँदा तर जीवनसाथी हो, साथीसँग केही न केही तुलना गर्न पुग्छ ।

मलाई सिन्दुरजस्तै तपाईंलाई केही चिन् लगाइएर हामर छोकेको तयारतो बनाउनु छैन । तपाईंका निहार मेरो लागि त्यही सुन्दर छ । चुरा पोतेले अन्धकार तपाईंको कसमा बाधा पार्नु छैन । तपाईंका पहिरेका रङ र ढंगमा परिवर्तन नभएर तपाईं मेरो माथ हो भनेर दुनियाँलाई हरण विवाहपुनर् छैन, किनकी त्यसरी तपाईंलाई सबैको साथ प्रहृष्ट गर्नु अघुलु भएको चिन् हो । अझै साह्र छु मेरो मायाको जन त्यति कमजोर छैन ।

प्रिय श्रीमान् ज्यु, तपाईं जे-जसो आकर्षक हुनुहुन्छो र हुनु हुन्छ । मेरो लागि सबैभन्दा आकर्षक हुनुहुन्छ किनकी परिवारको विभेयारीले चिन्ताने फुलेका कसमा ती मेरो लागि भन्नु सुन्दर हुन्छ । ती अन्धकार र खाहा, चरमा लगाएका आँखाहरू कति पनि कम छैनन् मेरा लागि । त्यसैले कुरामा तपाईंले पनि मेरो तिचवामे क्यापललाई मया गरिनु हुनेछ । मेरो कनोपोतोका दायाह, निराका धर्वाहरू तपाईंलाई लामो साथ विताएका प्रमाण हुन् ।

पेटका धर्वाहरू, 'दिक्कन' शरीर तपाईंलाई पिता बनाईदा बोकेका हुन् । बढ्दो कमरको नास र घट्दो आकर्षणको ताप, साथै मेरो लागि अन्याय होला । मेरा ओला टुपामा

उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन

उसका बाजेले रामातन्त्र भोगे उसका बाजेले राजतन्त्र भोगे उसले गणतन्त्र भोगे छ तर उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन ।

ऊ निराशा हो ऊ इमानदार कामदार हो ऊ इतगिरी र धर्मगिरी गर्दैन तस्करी र व्यथि पूजा उसको अवर्ष होइन उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन ।

ठूना बुताको तयुवा चाटेन क्षणभङ्ग परसँग नैतिकता साटेन अवसरसँग जोडिएका स्वार्थहरू स्वार्थसँगका असर ल्याउँदा ऊ अयोग्य बेरोजगार बनेको छ साँचामाना उल्लेखित नैतिक हङ्कहरू उसको व्यवहारमा लागू भएपुन उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन ।



प्रेम शर्मा

सबै पक्षपती कहिले त्यही पदार्थ सेतो भन्छन् कहिले त्यही पदार्थ कालो भन्छन् ऊ दृष्टास छ ऊ उदास छ स्वतन्त्रताको उन्मत्त आकारमा गम्भीरताको शान्त पातामामा ऊ कहिल्यै सेतुन पाएन ऊ कहिल्यै मुन पाएन उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन ।

कहिले कुन भुङ्गको विताइदा कहिले कुन भुङ्गको रैष्या यो कस्तो व्यवस्था

यो कस्तो व्यवस्था यहाँ नियम एउटै छ यहाँ कानून एउटै छ एउटै नियमको परिभाषा फरक छ एउटै कानूनको व्याख्या फरक छ उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन ।

उसको कब्जा हिजो नि फाटैको थियो आज नि फाटैको छ रिसमा कुटोको सेती नैतिक चिन्ता कुराका पिरतौको उसलाई केही गर्नुहुँदैन जब राति ओशयामा फट्टेर छानोको प्यालबाट आकास नियमहरू उसलाई हतौसा लाग्छ तिभ्रा सजावटका आकास नियमहरू लटरम फलेका भुङ्गा फलहरू फलेर के गर्नु ती अद्याव हुन्छन् ती अपाय हुन्छन् उसलाई लोकतन्त्र कहिल्यै आएन ।

