



## BASA holds AGM



Bhutanese Association in South Australia (BASA) held its first Annual General Meeting (AGM) in Adelaide on July 31 at MRC Community Hall. The AGM has amended its constitutions to suit the changing needs of the community in South Australia and brought about changes in its organisational structure.

According to the resolutions made, the organisation has been renamed as Bhutanese

Australian Association of South Australia (BAASA) considering the fact that community members will soon start sitting for citizenship test. The organisation will also have non-Bhutanese as its members.

The AGM scrapped the executive power of the Apex Council and created a five-member executive committee to speed up decision making process. The Apex Council will however, retain its position as the highest body of the organisation providing suggestions, commentaries and guardianship.

The AGM has formed three-member election committee led by Ichha Poudel with T. B. Rai and Bishnu Maya Dahal as members. The committee is entrusted to hold election and announce new executives. The election date has not been announced.

## प्रवासमा साहित्यिक गतिविधि

भुटानीज एसोसिएसन इन साउथ अष्ट्रेलिया (बासा) र अन्तराष्ट्रिय नेपाली साहित्य समाज (अनेसास) अष्ट्रेलिया को संयुक्त आयोजनामा जुलाई ११ आइतवार एड्लेडमा एक विशेष कार्यक्रमविच १९औं भानु जयन्ति मनाइयो ।

नेपाली र भुटानी समयदायबाट करिब ५० जना काय क्रममा सहभागि थिए भने १६ जना स्रष्टाले आ-आफ्नो रचना वाचन गरेका थिए । वाचनबाट उत्कृष्ट ठहरिएको राजु उपाध्यायको कविता सोही महिना लन्डनमा भएको अनेसासको दोस्रो अन्तराष्ट्रिय सम्मेलनमा सहभागि भयो । इतिहास, माया प्रिती, व्यक्तिगत कथा र शरणार्थी जीवनका कथा चावकहरुले सुनाएका थिए । युवा मनका भावना पोख्ने रोमान्टिक र देश हराएको जस्ता व्याङ्ग्यात्मक कविताहरुले सहभागिको मन जितेको थियो ।

प्रतियोगितामा नारायण भट्टराईको कविता दोस्रो भएको थियो भने ईन्दुकेश पाण्डेको कविता तृतीय भएको थियो । सबै सहभागिहरुलाई प्रमाणपत्र दिइएको थियो भने विजेताहरुका लागि सगरमाथा रेष्टुराले उपहार प्रायोजन गरेको थियो ।

उक्त अवसरमा आगामी लक्ष्मी जयन्तिका अवसरमा प्रदान गरिने ११ हजार बराबरको महावीर पुरस्कार र सात हजार ५ सय बराबरको अधिकारी साहित्य पुरस्कारको पनि जानकारी दिइयो । यी पुरस्कारहरु नेपाल बाहिर बसेर नेपाली भाषालाई योगदान पुर्याउनेहरुलाई प्रदान गरिने छ ।

सिड्नीबाट नन्द भण्डारीले दिएको जानकारी अनुसार नेपाली समाजले आयोजना गरेको भानु जयन्तिमा भुटानीहरुले पनि सहभागिता जनाएका थिए । कार्यक्रम जुलाई १७ तारिक भएको थियो ।

### BASA SGP Service

Bhutanese Association in South Australia (BASA) has received grants under Settlement Grant Programme to run services for another one year with the successful completion of the project in 2010/11.

Under SGP project this year, BASA will provide a range of services to the all eligible clients. 50 case works will be done and 100 referrals will be generated. Similarly, four information sessions will be organised with minimum of 10 participants in each session.

This year, considering the growing interest of the community members on gardening, BASA has been successful in convincing the government to support for veggie patch. Under this, 4 training sessions will be conducted with minimum of 10 clients in each session.

In the next one year, BASA will train a minimum of 10 volunteers in two workshops and engage them in volunteering activities. Volunteers will be from mainstream community and SGP client group.

Under employment pathways for Bhutanese community members, four training sessions will be conducted with at least eight members in each session, to train clients to encourage their own small businesses.

There are two programmes for women (who have at least one child) for this year. There will be 10 hours of swimming lessons with instructors in supervised location. Six women will be participating in the programme. During the session,

the women will be taken to beach to learn about beach safety as well swimming in open water.

Women of the same age group will also have opportunity for excursions or short term camping trips. There will be two such excursions with at least eight women in each excursion. This is great opportunity to see and learn South Australia.

### Getting Self-employed Sessions

We all understand that getting a job is another tough job but as someone said "Nothing is Impossible" for a willing mind, it is not completely out of reach. The best way to get employed is by getting self-employed. Getting self-employed is not easy going but also a good money making. Many here in Australia are self-employed. But there are many legalities/formalities which we will discuss more later on.

One of our current SGP Program here at ARA includes "Development of a Commercial Enterprise" through which we will train people to set up their own businesses.

We have thought of following business where we can establish a business and start working.

- Cleaning Company
- House Keeping Service
- Interpreting Agency
- Lawn Moving (Franchise / Company)

- Removalist (Franchise / Company)
  - Grocery Shop (Offcourse Asian)
- Etc.

If you have any other ideas and want to share it, please register your expression of interest by sending your details to [bikram.adhikari@ausref.net](mailto:bikram.adhikari@ausref.net)

### Grow Vegetable more Efficiently



BASA under SGP grant will be providing several information sessions and trainings to eligible community members. We need to determine the number and details of the eligible members to run the session. Therefore, community members are requested to register their names at the earliest possible.

BASA is collaborating with HEALS (The Health Education and Life Skills Centre) for this project. HEALS is also organising Family Fun Day on 24 September between 11 am and 2 pm at 5 Clifton St, Blair Athol. Here you can plant some herbs seedlings to take home, meet captain capsicum, taste food free, get goody bags for first 100 visitor and many more.

Please contact Sushil-Niroula for more details.

यही जुलाई २९ मा न्यूजीलैंडमा सम्पन्न न्यूजीलैंडको भूटानी समाजको वार्षिक साधारण सभाले सुदर्शन अधिकारिलाई आफ्नो सभापतिमा निर्वाचित गरेको छ।

समाजका संस्थापक सभापति बालकृष्ण घिमिरेले व्यक्तिगत समस्याहरूका कारण केही महिना अघि राजिनामा दिएका थिए। कार्यक्रममा समाजका महासचिव डिल्लीराम न्यौपानेले समाजका वार्षिक गतिविधिहरू प्रस्तुत गरेका थिए भने कोषाध्यक्ष पम्फा गौतमले आर्थिक विवरण प्रस्तुत गरेकी थिइन्।

“हामी सबै का लागि पुनर्वास प्रक्रिया निककै चुनौतिपूर्ण छ, त्यसैले यसघडीमा हामीले सहकार्य गर्न आवश्यक छ”, समाजका नवनिर्वाचित सभापति अधिकारीले भने। उनले सहयोग, सहभागिता र समन्वय निरन्तर कायम राख्न सबैसाग आग्रहसमेत गरे।

न्यूजीलैंडको भूटानी समाजको स्थापना डिसेम्बर २११८ मा भएको हो।

ॐॐॐ

मेलबोर्न, एडलेड, तास्मानिय, सिड्नी र केन्समा रहने भूटानीहरूले २०११ सालको तीज, गणेश चतुर्थी र ऋषि पञ्चमी भव्यताका साथ मनाएका छन्।

केन्सबाट प्रलाद दाहालले दिएको जानकारी अनुसार ५१ जना भन्दा बढी भूटानीहरू सेप्टेम्बर २ तारिक मानुन्दा पाक मा भेला भएर पञ्चमीको पूजा लाएका थिए। श्रीनारायण गौतम र शिरोमणी गौतमले पुजारीका रूपमा पूजा सञ्चालन गरेका थिए।



त्यस्तै एडलेडमा पनि विभिन्न स्थानमा पूजाको आयोजन गरिएको थियो। धेरै जनसंख्या र टाढा टाढा बसेका कारण सबैले एकै ठाउँमा पूजाको आयोजना गर्न असम्भव भएको थियो। अधिकांश महिला र बृद्ध-बृद्धाहरू पूजामा सरिक भएका थिए।

मेलबोर्नबाट पर्शु लुइटेलेले दिएको जानकारी अनुसार भूटानीहरूले त्यहा तीज, गणेश चौथी र ऋषि पञ्चमी भव्यताका साथ मनाएका छन्। पण्डीत मित्र अधिकारीले कार्यक्रमको संयोजन गरेका थिए। गणेश चौथी मनाउन भने स्थानीय काउन्सिलले पनि सहयोग पुऱ्याएको थियो।

त्यस्तै सिड्नीबाट नन्द भण्डारीले दिएको जानकारी अनुसार त्यहाका भूटानी महिलाहरूले पनि ब्याक टाउनमा

विशेष कार्यक्रमका साथ तीज मनाएका छन्। करिब १०० जना भूटानी महिलाहरू सहभागी कार्यक्रममा पण्डित तारा निधी भण्डारीले पुजारीको जिम्मेवारी सम्हालेका थिए।

तासमानियामा पनि तीजको कार्यक्रम आयोजना भएको खबर प्राप्त भएको छ।

ॐॐॐ

केन्स भूटानीज कम्युनिटीको सकृयतामा केन्समा बस्ने भूटानीहरूले स्थानीय मरिबामा हुने महोत्सवमा पहिलो पटक भाग लिए। यसमा भूटानीहरूको तर्फबाट २ वटा नाचहरू प्रस्तुत गरिएको थियो। मरिबा महोत्सवमा केन्समा बस्ने विभिन्न जातका मानिसहरूले आ-आफ्नो संस्कृतिहरू देखाउने गर्छन्।

सो महोत्सवमा भूटानीहरूले संगठनको लागि अथ संकलनको प्रयास स्वरूप फुड स्टल पनि राखिएको थियो।

ॐॐॐ

भूटानीज एसोसिएन इन साउथ अष्ट्रेलियाको पहिलो साधारण सभा जुलाई ३१ शनिबार दक्षिण अष्ट्रेलियाको राजधानी एडलेडमा सम्पन्न भयो। सभाले संविधान परिमार्जन गरी संस्थाको संरचनामा व्यापक परिवर्तन गरेको छ भने भूटानी बाहेकलाई पनि सदस्यता दिने निर्णय गरेको छ। साधारण सभाले इच्छा पौडेलको नेतृत्वमा निवर्चन समिति गठन गरेको छ। नयाँ निर्वाचन मार्फत नयाँ समितिहरू चाडै गठन हुने अपेक्षा गरिएको छ। चुनावको मिति भने तोकिएको छैन।

बासा तेस्रो मुलुकमा पुगेर पनि त्यहाको सरकारको विश्वास जितेर पुनर्सर्थापना अन्तर्गत दक्षिण अष्ट्रेलिया आउनेहरूका लागि सेटल्मेन्ट सहयोग कार्यक्रम चलाउन सक्षम भएको छ। सरकारबाट सहयोग पाएर यति ठूलो कार्यक्रम चलाउने विश्वमा छरिएका भूटानीहरूको संगठनमध्ये पहिलो हो।

ॐॐॐ

Bhutanese in Sydney participated in the function organised to mark refugee week this year. The event showcased cultural performances and dresses by a large number of ethnic communities living in the state.

According to Nanda Bhandari, the event was organised by SyeWest Multicultural Inc in its effort to help preserve cultural performances and dresses of the different ethnic communities. The function was held in Westpoint Shopping Centre in Blacktown.

## सम्भ्रनामा मेरो देश

नारायण भट्टराई

डांडाको घरमा भुटान हिमाल मुनिको भुटानको ग्राममा  
जन्मेको बबुरो म आज एसरी यो दूरको देशमा  
आएको छु म सात समुन्द्र अधिको छोडेर त्यो बैमन  
सम्भ्रन्छु दिन रातनै सपनीमा उत्रन्छु प्यारो घर

स्यान्डविच, केक, बर्गर पाउन एता मिठा ति छन् तै पनि  
सिन्की गुन्द्रुक त्यो मकै र भटमास विश्वन कैल्यै पनि  
लष्पी, मेला, भुला अचार चखिलो बन्थ्यो मिठो भोजन  
कापाउं अब के मिठास अधिको मात्रै छ त्यो कल्पना

खोज्दा हुन बोटब्रिख्यले बरीपरी मन्दिर पाखा मुनी  
सोझाहुन भमरा र फूलहरुले के हाल मेरो भनि  
बर्षौ वीस बिते म छैन अब त्यो कैलाशको बासमा  
बाँचेको छु सधै म साँची मुटुमा तिभै मीठो सम्भ्रना

कालो मेघ मडारियो गगनमा ज्योति निभ्यो न्यायको  
फैल्यो युद्ध सपूतले समरमा आत्मा दिए दानको  
आफनो देश र ग्राम छोडी म हिंडे त्यो दुरको देशमा  
बाँचेको म थिएँ लीड शरणको भुप्रासुनी बासमा

पाएको छु खुला बशन्त ऋतुभै स्वच्छन्दको जीवन  
मिल्ना सम्पत्ति भित्र बन्धु संगिनी रंगीन पर्दा महा  
फर्कन्न तर ती हिमाल गिरीका ती फूलका बासना  
प्यारो देश र मातृभूमि ममता मिल्दैन त्यो पावन

## क्यानभाष

डम्बर घिमिरे

कुचिएर क्यानभाषहरु  
लघकक भुण्डिका छन्, क्यानभाषभित्र  
स-साना किरिड मिरिड  
ताराहरु नभमा अस्ताई  
कालो बादलले ढाकेको  
वरिपरि कालो पोतिएर  
विक्षुब्ध छ त्यो अधुरो क्यानभाष  
कृना काप्चा धेर मान्छेका टाउकाहरु  
हुल बिथोल्दै पारि क्षितिजमा  
देखिन्छ रगतले पोतिएको  
कफनले बेरिएको त्यो मुर्दा  
टिलाको खोजीमा छ  
निस्तब्ध त्यो अधुरो क्यानभाष  
विभिन्न छालहरु तरंग्याएर  
सजाएको त्यो क्यानभाषमा  
क्षितिजपारि उभिएको चितामा  
विलासी लालची र पाखण्डी  
द्रव्य पिशाच त्यो मुर्दा  
टिलासाथ लिएर सुतिरहेको छ  
त्यो देखि वसन्त निस्तब्ध छ, अलौकिक छटा देखाउछ  
टोलाइ रहेको छ, अतृप्त  
गर्जनाहट गर्जिरहेका छन् बादलहरु संघारमा  
द्रव्य पैसाचिकताको दर्शन त्यो अधुरो क्यानभाष

## आर्ट ग्यालरीको ठेक्का

राजु उपाध्याय

सेतो हिमाल, सुन्दर प्रकृति,  
भरनाको कलकल, हिमनदीको नागवेली,  
हरियाली जंगल, काखमा छ एउटा आर्ट ग्यालरी,  
विशाल सेता भित्ताहरु, प्रशस्त प्रकाश,  
शितल पवनको वहाव, पखिरहेछ आर्ट ग्यालरी,  
प्राकृतिक रंगहरुको संयोजन, सृजनशील कलाकारको कुची,  
पाटीका ग्यांग फाइट जितेर, अलकत्राको वाल्टी लिएर,  
एउटा भुसतिघ्रे छायाँ, मध्यरातमा ग्यालरी प्रवेश गर्दैछ,  
आफूलाई ग्यालरीको ठेकेदार भन्दै,  
अनि ग्यालरीको सुन्दर क्यान्वासहरुमा,  
औशीको कलोराल खनायो, मेरो पेंटिंगमा देश छ भन्यो,  
मेरो पेंटिंगमा राजा छ भन्यो, कला पारखीको आखामापट्टि वाध्यो,  
भद्दा कालो पेंटिंग वैचिरहयो, ११४ वर्ष सम्म,  
त्यसपछि पहेंलो र निलो रंगको, छिमेकीको दियो खाली वट्टा,  
दुई जनाको पार्टनरसीपलाई, मिलाइदियो ग्यालरीको ठेक्का,  
निलो वट्टावालाले पहेंलोलाई लडाइदियो,  
मेरो वट्टाभित्र दुईवटा रंग छ भनिरहयो,  
कूचो र पिचकारी अनि गार्डको पुच्छर प्रयोग गर्यो,  
सबै क्यानभासमा निलो रंग पोतिरहयो,  
आर्ट ग्यालरीका सबै दर्शक, निलै हुनुपर्छ भन्यो,  
निलो चस्मा सबैलाई फ्रीमा वाड्यो,  
विकाश निलो हुन्छ भन्यो, माटो र देशलाई पनि निलै बनाइदियो,  
त्यसै गरी आफ्नो निलो भद्दा पेंटिंग,  
सपत्नरी छ भन्दै, तीन दशकसम्म वैचिरहयो,  
तर निलो रंगले, छिमेकीको आखा खायो,  
निलो रंग निर्यात गर्न नाकाबन्दी लगाइदियो,  
यसपाली त, पहेंलो रंगको ठूलै वट्टा दिएर,  
मुर्कट्टाहरुको जुलुसलाई, ग्यालरीको ठेक्का दिलाइदियो,  
मुर्कट्टाहरुको टाउको खोज्दा, पहेंलो रंगको वट्टानै हरायो,  
रंगको खोजी गर्दागर्दै, ग्यालरीको स्टोरमा  
पुराना रंगहरुको वट्टा भेटियो, तर  
निलो रंग निरङ्कुश, कालो रंग पोल्ने कुरै भएन,  
विडम्बना ! एउटा गुटको नाइकेले, रातो रंग पत्ता लगायो,  
मान्छेका रगत भिकेर, क्यानभासमा पोल्न लाग्यो,  
अनि, रंग खोज्दा थाकेका वाकी जुलुसमध्ये,  
कोही रुखमुनी थकाई मान थाले,  
रुखको छहारी नरुचेहरु, कलशको पानी खान थाले,  
ऋनि कोही घाम तापेर जिउको जुम्मा मान थाले,  
घामले जिउ डढेकाहरु, रातको ताराहरु गन्न थाले,  
यित्तकैमा ठूलो आधीहुरी आयो,  
ग्यालरीको छानो उडायो, रातभरिको भरीले,  
निलो क्यानभास, भनै उग्रिएर आयो,  
लामो समयदेखि ग्यालरीका बोलपत्रवालाहरु,  
रनभुल्लमा छन्, प्रतिगमन - अग्रमन,  
मार्गाचित्र - मार्गप्रशस्त, निश्चित रुपमा वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा,  
समावेशी - राष्ट्रिय सहमति, यस्तै यस्तै शब्द जालमा,  
अल्भिरहेछ आर्ट ग्यालरी,  
अहिले ग्यालरीका कलाकारहरु,  
कोही तेल दोकानको पाली मिलाउदै छन्,  
कोही डलर र युरोको खेती गर्न बीउ खोज्दै छन्,  
अनि कोही,  
मुन्नी बदनाम भएकोमा चिन्ता व्यक्त गर्दैछन्,  
फेसबुकको स्टारस अपडेट गर्नमा व्यस्त छन् ।

## Living sustainably

Living in a differently-cultured country is a challenge and getting job in such a new land is more challenging. But for those who have zeal for job, the system is not impossible. And the zeal comes from heart, ideas flow from mind.

Finding a job needs internal passion. It is not always that we look someone to give us employment. A person with passion can create job for himself/herself. Our livelihood sustain-

ability primarily is based on our consistency in job.

If you have passion, motivation and interest, it is good idea to look for self-employment. This gives you sustainable job, consistent income and decent living. To encourage new migrants into this plan, Bhutanese Association in South Australia (BASA) is providing basic training on how to start small businesses.

This is great opportunity. Reap it!

## Bhutan Updates

सरकारले धेरै आलोचना खपेपछि त्यदबअअय ऋयलतचयि ब्यत लाई संशोधनका लागि आगामी संसदमा (संसद बैठक जनवरीमा बस्नेछ) प्रस्तुत गर्ने भएको छ । यसबारे निर्णय छिटो गराउन जरुरी विधेयकका रुपमा प्रस्तुत गरिने प्रधानमन्त्रि जिग्मी थिन्लेले बताएका छन् । यसै वर्षको सुरुवात लागु गरिएको सो ऐनका कारण हालसम्म ६० जना भुटानीहरु जेल परिसकेका छन् । अहिले भुटानीले सुती जन्म पदार्थ बोकेको भेट्टाइएमा यस ऐन अनुसार कम्तिमा ३ बर्ष सजाय हुन्छ ।

(२३६)

भुटानले कम्तिमा आगामी २०२० सम्म विकासका लागि दाताहरुको सहयोग आवश्यक पर्ने जनाएको छ । सेप्टेम्बरको सुरुमा राजधानी थिम्पुमा आयोजित दाताहरुको ११औं राउण्ड टेबल मिटिङमा प्रधानमन्त्रि थिन्लेले र संयुक्त राष्ट्र संघका सहमहासचिव अजय चिब्वरले दाताहरुलाई सहयोग जारी राख्न अनुरोध गरे ।

सरकारको ११ हजार मेघावट विजुली उत्पादन गर्ने योजना आर्थिक श्वावलम्बनको एउटा कदम रहेको प्रधानमन्त्रिको भनाइ थियो ।

यसैविच डेनमार्कले भुटानलाई दिदै आएको सहयोग रोक्ने घोषणा गरेको छ । २२ वर्ष सम्म भुटानलाई आर्थिक सहयोग गर्दै आएको डेनमार्कले आगामी २०१५ सम्मका लागि नु ४४ करोड बराबरको सहयोग प्रदान गरेर सहयोग कायम क्रम रोक्ने बताएको छ ।

(२३६)

फेसबुक नचलाउने कम्पनी होलान । हिजो फेसबुकको आलोचना गर्नेहरु पनि आज यसका फ्यान भएका छन् । यसै उदाहरण हुन भुटानका प्रधानमन्त्रि जिग्मी थिन्ले ।

विपक्षि दलका नेता छिरिङ तोब्रो फेसबुक बाट निकै पपुलर भएको देखेपछि प्रधानमन्त्रि थिन्लेले पनि अगस्ट देखि फेसबुकमा आफ्नो उपस्थिति देखाएका छन् । प्रधानमन्त्रिको कार्यलयका एक कर्मचारीका अनुसार उनी फ्यानहरुसित आफै गफ गर्न आतुर छन् । साथीहरुले सोधेका अधिकांश प्रश्नहरुको जवाफ उनले दिने गरेका छन् ।

भुटानका थोरै राजनीतिकर्मिले मात्र फेसबुक जस्तो सोसियल नेटवर्क चलाउछन् । केही समय अघि मात्र उनले फेसबुकले सामाजिक विचलन ल्याएको भन्दै सरकारी कार्यलयहरुमा फेसबुक बन्द गर्ने बताएका थिए । संचारमन्त्रि नन्दलाल राई पनि फेसबुक चलाउछन् ।

(२३६)

प्रकृयागत समस्या, कर्मचारीको असहयोग र सरकारको प्राथमिकतामा नपरेका कारण दक्षिण भुटानमा सडक निर्माणका लागि एशियाली विकास बैकले दिएको सहयोग प्रयोगमा आउन सकेको छैन । गएको २ दशक विकासको मुहार देख्न नपाएको दक्षिण भुटानमा सडक विस्तार गर्न बैकले ३ करोड ८७ लाख अमेरिकी डलर बराबर सहयोग दिएको थियो ।

यी सडकहरु खास गरी दागाना, साम्दुप जोंखर र छुकामा बनाइने योजना छ । प्रकृति संरक्षण मापदण्ड अनुसार नमिलेको भन्दै सरकारले आएका प्रस्तावहरु स्वीकृत गरेको छैन । कतिपय सडकहरु संरक्षण क्षेत्रभित्र पछि न ।

(२३६)

गत महिना भुटानमा खुशीयाली सम्बन्धि अर्को अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न भएको छ । तीन दिनको सम्मेलनमा १० देशका ४० जना विद्वानहरुको सहभागिता रहेको थियो । सो सम्मेलनले पारित गरेको घोषणापत्र यही महिना संयुक्त राष्ट्र संघको महासभामा प्रस्तुत गरिने छ । जुलाईमा यु.एन.ले खुशीयालीलाई पनि मानव विकास सूचकांकको मान्यता दिएको थियो । सो निर्णयका लागि भुटानले प्रस्ताव पेश गरेको हो ।

सम्मेलन खुशीयाली मापदण्डको थप प्रचार प्रसार गर्ने निर्णय गर्दै सकिएको छ । त्यसै सम्मेलनले हालसम्म यसलाई विद्वतवर्ग विचको छलफल मात्र रहेकोमा अब उपरान्त प्रभावशाली व्यक्तिहरुलाई पनि समावेश गरि यसको व्यापक प्रचार गर्ने निर्णय गरेको छ । चाडै हुन लागेको वर्ल्ड इकोनोमिक फोरममा पनि खुशीयाली बारे प्रेजेन्टेशन गरिने छ, भने प्रचार प्रसार पछि आएको निष्कर्षलाई संयुक्त राष्ट्र संघमा पेश गरिने छ ।

खुशीयाली सम्बन्धि यो पाचौं सम्मेलन हो ।

## ओज एशिया फेस्टिभल



ओज एशिया फेस्टिभल भनेको हरेक वर्ष एडलेडमा आयोजना हुने एशियाली संस्कृतिहरूको प्रदर्शन हो । २००७ सालमा हालका दक्षिण अष्ट्रेलियाका लेफ्टीनेन्ट गभर्नर यु भान्लीको सकृयतामा सुरु भएको हो । यो दश दिन सम्म चल्यो ।

यसमा अष्ट्रेलियामा बस्ने एशियाली मुलमा माननिसहरूले उनीहरूको कला र संस्कृति प्रस्तुत गर्छन् । प्रत्येक वर्ष कुनै एउटा खास संस्कृतिलाई प्राथमिकताका साथ प्रदर्शन गरिए पनि सबै एशियाली संस्कृतिको रमभूम यहा देख्न पाइन्छ । यसपाली भारतीय संस्कृतिले प्राथमिकता पाएको छ । नाच, गीत, नाटक, खाना, बाजा, कला, भौषभुषाहरू प्रदर्शन गरिन्छ ।

यस सालको ओज एशिया फेस्टिभल सेप्टेम्बर २ मा सुरु भयो भने १७ तारिक सिधिले छ । तपाईंले यहाँका प्रस्तुती हेर्न (कन्सेसन कार्ड हुनेले) २५ देखि ८५ डलरसम्म तिर्नु पर्छ ।

## आलुले रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ

मोटोपनाले ग्रस्त आलु प्रेमीहरूका लागि खुसीको खबर । आलु खानाले रक्तचाप नियन्त्रणमा रहन्छ । यसले तौलसमेत नबढ्ने कुरो पछिल्लो अनुसन्धानले बाहिर ल्याएको छ । सामान्यतः आलु खानाले तौल बढ्ने आमधारणा छ ।

यसबारे अध्ययन दलको नेतृत्व गरिरहेका अमेरिकाको स्कारन्टन विश्वविद्यालयका जो. विसनका भन्छन्, 'आलुको नाम लिनासाथ हामी मोटोपना, बढी कार्बोहाइड्रेटर शून्य क्यालोरीबारे सोच्छौं । तर हाम्रो अनुसन्धानले आलुको पोषणसम्बद्ध छवि स्थापित गर्न सघाउनेछ ।' रक्तचापमा कमी हुदा हृदयाघातको खतरा कम हुन्छ ।

यो अनुसन्धानमा सामेल महिला र पुरुषको समूहलाई गल्फको बल आकारको आलु ६ देखि आठ वटासम्म दिउँसो र रातिको खानामा सामान्य आहारको रूपमा लिन भनिएको थियो । सहभागीमध्ये धेरैजसो मोटोपना र उच्च रक्तचापको समस्याले ग्रस्त थिए ।

एक महिनापछि उनीहरूको रक्तचापमा कमी देखियो । कसैको तौलमा पनि वृद्धि भएन । यसअघिको अनुसन्धानमा के पाइएको थियो भने रक्तचाप कम गर्ने औषधिको रसायन तत्वजस्तै आलुमा समेत पाइन्छ । आलुमा औषधिमा जस्तै के ही वानस्पतिक रसायन पाइन्छ ।

## Health Tips: सुक्खा आँखा

आँखा सुक्खा हुने रोग विस्तारै संसारभर व्यापक हदै छ । गएको सुक्खा आँखाको समस्याले पनि विस्तार पाइरहेको मुख्यतः सहरमा आधुनिक प्रविधिमा रमाइरहेका मानिसको छ ।

आँसु सुक्ने समस्या देखिनु सहज मानिए पनि हाल यो कम उमेर कामा समेत देखिन थाले पनि ४१ वर्ष नाघेका मानिसमा यो समस्या बढी देखिन्छ । चिकित्सकहरूका अनुसार धुलो, धुवा, प्रदूषण, टिभी, कम्प्युटर, भिडियो गेमको अत्यधिक उपयोगले यो समस्या चर्काइरहेको छ ।

अमेरिकास्थित नेसनल आइ इन्स्टिच्युटका अनुसार यो समस्याले पुरुषको दाजोमा

महिला बढी प्रभावित हुन्छन् । हार्मोनसम्बन्धी परिवर्तनका बेला (रजोनिवृत्तिपछि गर्भावस्था वा स्तनपानको समय) आँखा सुक्खा हुने समस्या पाइने सम्भावना बढी हुन्छ । कम्प्युटर, ल्यापटप, टिभी हाम्रो जीवनमा अपरिहार्य हुँदै



केही सावधानी अपनाउँदा आँखा सुक्खा हुने रोगबाट बच्न सकिन्छ । जस्तो- कम्प्युटरमा काम गर्दा छोटो छोटो अन्तरालमा परेला भिस्काउने गर्नुपर्छ । कुनै पनि व्यक्तिले सामान्य अवस्थामा एक मिनेटमा २०/२२ पटक परेला भिस्काउँछ । तर कम्प्युटरमा काम गर्दाताका भने ७-८ पटक मात्र आँखा भिस्काइन्छ । परेला छिटोछिटो भिस्काउदा आँखाको पुतली (कनि या र कन्जडाइभा) माथि आँसु

फैलिन्छ जसले आँखा सुक्खा हुनबाट बच्छ । कम्प्युटर स्क्रिन र आँखाबीच २५ इन्चको दूरी हुनुपर्छ । बालबालिकाले कम्प्युटर उपयोग गरिरहेका छन् भने यो दूरी २८ इन्चको हुनुपर्छ ।

### **Bike training session**



This is a very good opportunity to explore for the people (18 years and above) who are interested to ride the bicycle. There is a Bike training session for the people living in the City of Playford. This session will teach you:

How to ride bike on highways  
Correct riding position  
Riding on hills  
Mounting and dismounting  
Road safety, traffic rules and much more

Venue: TAFESA, Elizabeth Campus

Date: 21 and 28 Sep 2011

Time : 1.00 to 4.00 pm

You have to attend both training where each participants will get a bicycle along with a helmet at the end of the training.



### **NAATI Accreditation Test**

National Accreditation Authority for Translators and Interpreters Ltd (NAATI) has announced that Nepali Paraprofessional Interpreter accreditation tests are now available in South Australia. The agency has encouraged people working as Nepali interpreters to apply to become accredited.



### **School Holiday Camping for Children**

Edmund Rice Camp Inc is hosting multicultural camp for children between 10 and 15 years old on October 28, 29 and 30 at Woodhouse. The camp is filled with outdoor activities, team games and lots of camping activities to do.

It is also organising Family Fun Day on September 26 between 11 am to 5 pm at Bonython Park. It will have rides, food & drink, music, show bags, entertainment, fun and animals. These are great chances for your children to know friends from other cultures and build

friendship. Contact: (08) 8234 2937/ eddie@eddiecamps.org.au.



### **Women's Leadership Course**

Multicultural SA has announce that a Women's Leadership Course for women of culturally and linguistically diverse backgrounds is planned to commence later this year in Adelaide.

This course will be free to participants, and will be jointly funded by TAFESA, Multicultural SA and the Office for Women. Training will be delivered by TAFESA at the Adelaide City Campus, and successful completion will result in attainment of the Certificate IV in Frontline Management.

The course is likely to begin on 3 November. Women interested in this course should be:

- willing to play active leadership roles in their communities and pass on their skills and knowledge to other women, as well as display a capacity to work with other communities
- have an excellent understanding of their own culture and of the implications of cultural diversity for the broader community
- interested in further developing their leadership skills and interested in participating on Boards and Committees
- proficient in both oral and written English and be bilingual or bicultural
- committed to completing the course

Women are invited fill the form and return to Multicultural SA, 24 Flinders Street, Adelaide SA 5000 by 1 October. Applicants will be contacted to arrange an interview to discuss the training program and determine applicants' suitability and commitment for the course. For further information, contact Nancy Labbozzetta: 8226 1966, labbozzetta.nancy@agd.sa.gov.au



**सुचना**

अन्तराष्ट्रिय नेपाली साहित्य समाज (अनेसास) अष्ट्रेलियाले यस वर्षदेखि महाकवि लक्ष्मी प्रसाद देवकोटाको जन्म जयन्ति पारेर नेपाली साहित्य-कला-संगीतको श्रीवृद्धिमा लागेका स्रष्टाहरूको कामको सम्मान स्वरूप २ वटा पुरस्कारहरू प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ।

ती दुई पुरस्कारमा दिपक विष्टले स्थापना गर्नु भएको नेपाली रुपैया ११ हजार बराबरको महावीर पुरस्कार र आइपी अधिकारीले स्थापना गर्नु भएको नेपाली रुपैया ७ हजार

५ सय बराबरको अधिकारी साहित्य पुरस्कार र सम्मान पत्र रहेका छन्।

अनेसास अष्ट्रेलियालाई वर्षेनी प्राप्त साहित्यिक तथा गीत-संगीतका कृतिहरू मध्येबाट मूल्यांकन समितिको सिफारिसमा यी पुरस्कारहरूको घोषणा गरिने अनेसास अष्ट्रेलियाले जनाएको छ।

यस वर्षका लागि अनेसास, अष्ट्रेलियाले प्रवासी नेपाली लेखक, कलाकार तथा संगीतकारहरूलाई आफ्ना प्रकाशित कृति, लेख रचना, सांगितिक एलबमहरू पठाउन आव्हान समेत गरेको छ।

**Cultural Competition**

The Sixth Monthly Cultural Gathering that Cultural Desk of Bhutanese Association in SA organises will be promoted into a cultural competition for the month of September as our festival Vijaya Dashami is on a way to knock our door. The whole competition is divided into four areas:

- Single dance
- Group dance
- Solo song
- Group song

Only five performers (group or individual) will be taken into each item: which means there will be only five performers (group or individual) performing in each item.

The participants are not allowed to use the track music for singing: you need to play your own musical instrument which reflects the originality of the item you perform.

The best performer of all the areas will be awarded with some valuable prizes.

Venue: Coglin Community Hall

Date: Sunday 25th Sep 2011

Time: 12.30 pm to 3.30 pm

Therefore, the people interested to participate are hereby cordially requested to register their interest by Saturday, 18 Sep 2011.

Sushil Niroula -0421 221 018

Yasoda Samal - 0421 677 648

**Hobart community elects new executives**

Bhutanese Community Association of Southern Tasmania (BCACT) Inc. held its second election on 30 July 2011 to elect new executives.

Out of 234 Bhutanese living in Hobart, 211 Bhutanese actively participated the election process at Salvation Army Hall in Hobart. New 11-member Central Committee has been elected through the process. Khadga Thapa, a university student, has been elected as a president of BCAST unanimously.

Similarly, Radhika Poudel, a student of Roshni College has been elected as vice-president, Indra Khadka (bi-cultural worker in CentreCare) as General Secretary, Ganga Thapa (student of UTAS) as public officer and Nanda Kumar Kherel as a treasurer of the organisation.

Bhutanese Community in Hobart is expecting to meet Premier of Tasmania (Lara Gidding) on 28 September in Parliamentary House, Hobart. Agenda for the meeting is under discussion within the members and yet to finalise. BCAST is actively working to organise Dshain Festival and was formed five member committee headed by Ambika Dulal for organising and managing Dashain celebration.

**Editorial Team:** Indra Adhikari

**Published By:** Bhutanese Association in SA, P.O. Box 785, Prospect, SA 5082

**Office Location:** 304 Henley Beach Road, Underdale, SA 5032

Ph: (08) 8161 3314 Fax: (08) 8354 2953

basa@bhutanese.org.au

www.bhutanese.org.au