

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

पानीको सही सदुपयोग
गरौं । पानी महसुल
समयमै तिरी अनावश्यक
जरिवाना बाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा
कार्यालय देवकोटा चौक
विराटनगर

□ वर्ष ८ □ अंक ३० २०७६ फाल्गुण ११ गते आईतवार Sunday 23, FEB, 2020 □ पृष्ठ: ६, □ मूल्य रु. १०/-

विराट एक्सपो सतपन्न ढुई करोड खर्च गरि एक अर्वको व्यापार गुटको राजनिती छाड्न विज्ञको सुझाव

विराटनगर । प्रदेश नं. १ को राजधानी विराटनगरमा विराट एक्सपो मेला आयोजक समितिले करीब २ करोड खर्च गरेर एक अर्वका व्यापार गर्दै शनिवार सम्पन्न भएको छ ।

मेला समापन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै संघिय स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री भानुभक्त ढकालले व्यापार प्रवर्द्धनका लागि देश भरी गरीने महोत्सव स्थलको लागि संघिय सरकार सकारात्म रहेको भन्दै त्यसको लागि प्रदेश सरकार, स्थानीय सरकार र यहाँका लागि विराटनगर महानगरस पालिकासंग सम्पूर्ण प्रक्रिया पुरा गरी आउन उद्योगी व्यवसायलाई आग्रह गरेको छ ।

त्यसैगरी 'विराट एक्सपो कृषि तथा औद्योगिक अन्तर्राष्ट्रिय प्रदर्शनी' समापन कार्यक्रममा विराटनगर महानगरपालिका प्रमुख भीम पराजुलीले विराटनगरमा प्रदर्शनी स्थलका लागि जमिनको अभाव नभएको बताउँदै भने आवश्यक जमिन पर्याप्त छ उद्योगी व्यवसायले इच्छाशक्ति देखाउनु पर्ने हुन्छ बताउनु भयो । मोरंग व्यापार



विराट एक्सपो समापन समारोहमा आएका प्रमुख अतिथी संघिय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री भानुभक्त ढकाललाई स्वागत गर्दै एक्सपोका प्रचार प्रसार संयोजक नन्द किशोर राठी स्वागत गर्दै ।

संघका अध्यक्ष प्रकाश मुन्दडाले विराटनगरमा जमिन भाडामा लिएर विराट एक्सपो कृषि तथा औद्योगिक अन्तर्राष्ट्रिय प्रदर्शनी' मेला लागि रहेको छ स्थायी रूपमा प्रदर्शनी लगाउन जमीनको अभाव रहेका

भन्दै सो जमिन महानगर पालिकाले उपलब्ध गराएमा अन्य निर्माण कार्य उचागी व्यवसायीले गर्ने बताए ।

सरकारले प्रदर्शनी स्थल निर्माण गरे निजि क्षेत्र सञ्चालन गर्न तयार रहेको संगठन मोरंगका अध्यक्ष भीम

घिमिरेले भन्दै विराट एक्सपो ऐतिहासिक भएको बताए । विगत वर्षको तुलनामा व्यवस्थित भएको एक्सपो आयोजक मूल समितिका संयोजक भोला दुलालले विराट बाँकी अन्तिम पेजमा...

विराटनगर । नेपाल हरूले गुटको राजनीति त्याग्न काँग्रेसमा देखिएको चरम गुटबन्दीको राजनीतिलाई त्याग गरी संगठन सुदृढीकरणमा लान नेपाली कांग्रेसका नेताहरूलाई विभिन्न क्षेत्रका विज्ञहरूले सुझाव दिएका छन् ।

नेपाली काँग्रेस मोरङले शनिवार विराटनगरमा आयोजना गरेको दीर्घकालिन रणनीति निर्माण सम्बन्धी अन्तर्क्रियात्मक कार्यशाला गोष्ठीमा सहभागी

नेताहरूलाई सुझाव दिएका थिए । प्राध्यापक बलराम पौडेलले काँग्रेसमा नेतृपिच्छे गुट खडा गरेर कार्यकर्ता भागवण्डा गर्ने प्रवृत्तिले पार्टी कमजोर हुँदै गएको बताउदै परम्परागत र कर्मकाण्डी प्रवृत्तिले पार्टी चलाएर नहुने भन्दै दीर्घकालिन योजनाका साथ अधिवहन पार्टीका नेताहरूलाई सुझाव दिएका थिए ।

त्यसैगरी साहित्यकार दिधिराज बाँकी अन्तिम पेजमा...

पौडेल अपचार कोष स्थापना

विराटनगर । नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङ शाखाका सदस्य एंव मकालु टेलिभिजनका समाचार सम्पादक पत्रकार कमल पौडेलको उपचारकोष स्थापना गरिएको छ ।

उक्त कोष नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङ शाखामा बसेको विराटनगरका पत्रकारहरूको

वैठकले सो निर्णय गरेको थियो । पत्रकार पौडेलको उपचार सहयोगका लागि नेपाल पत्रकार महासंघ प्रदेश नं १ तथा पत्रकार कमल पौडेलको उपचारकोष स्थापना गरिएको छ । पत्रकार महासंघ प्रदेश नं १ र पत्रकार महासंघ मोरङ शाखाले पत्रकार पौडेलको उपचारका लागि सहयोग जुटाउन विराटनगर स्थित प्राइम बैंकमा सयुक्त रूपमा खाता समेत खोली सकेको छ ।

बाँकी अन्तिम पेजमा...

गरगहना चोरी गर्ने पक्राउ

विराटनगर । दराजमा राखेको सुनको गरगहना चोरी गरेको आरोपमा एक जना सेक्युरिटी गार्डलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

जिल्ला कन्चनपुर वेदकोट नगरपालिका वडा नं. ७, गाउँजी घर भई हाल विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ५ चौदानी चोक स्थित रहेको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग १ नं. प्रदेश कार्यालयको माथिल्लो तलामा बस्ने बसन्ती विष्ट जोशीको कोठाको दराजमा राखेको सुनका गरगहनाहरू चोरी गरेको थियो ।

चोरी गर्ने सो आयोगमा काम गर्ने जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. १ का सेक्युरिटी गार्डको रूपमा काम गर्ने



शेर सिंह दर्लामी मगरलाई प्रहरीले पक्राउ गरी सार्वजनिक गरेको छ । मगरलाई मंगलशुभ सहितको प्याण्डल थान-१ वटा, तिलहरी थान-१ वटा, औठी थान-२ वटा, बाला थान-२ वटा, टप कानमा लगाउने फुक्स-१ थान जेठी गरी लगेको आरोप लागेको छ ।

चोरी गरी लगेको गरगहना बाँकी अन्तिम पेजमा...

बाउठा सुगर बरामद

विराटनगर । एक जना डेरा गरी बस्ने मानिसको कोठाबाट बाउठा सुगर बरामद भए पछि तीनीहरूलाई प्रहरीले पक्राउ गरी अनुसन्धान गरी रहेको छ ।

जिल्ला मोरङ सुन्दर-हरैचा नगरपालिका वडा नं. ६ घर भई सोही ठाउँ भर्ना पुल स्थित बल बहादुर खरेलको घरमा डेरा गरी बसेकाहरूको कोठाबाट सो बाउठा सुगर बरामद भएको थियो ।

नर बहादुर दर्जीको कोठामा लागू औषध छ भन्ने गोप्य सूचनाको आधारमा प्रहरी चौकी गच्छीया बाट खटिएको प्रहरी बाँकी अन्तिम पेजमा...

सूचना	सूचना	सूचना
राष्ट्रिय फल्गुण ६ गते देखि २४ गते सतम तोरंग जिल्लामा संचालन हुने राष्ट्रिय ढाढुरा तथा रूतेला खोप अभियानमा ९ महिना देखि ५ वर्ष मुनिका सतपुर्ण बाल-बालिकाहरूलाई आ-आफ्नो वडाको खोप केन्द्रमा लगी खोप लगाऔं साथै जन्मे देखि ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई पोलियो थोपा खुवाइ अपांग हुन तथा रोग लाग्नबाट बचाऔं ।	स्वास्थ्य कार्यालय मोरंग प्रदेश नं. १ विराटनगर	

SUKRATARA FURNITURE UDYOG

BIRATNAGAR

All types of Fabrication, Furniture, Prefab, Truss are available.

Email Id: chattdev007@gmail.com

सम्पादकीय

भ्रष्टाचारीलाई सार्वजनिक कारवाही

नेपालमा जरागाडेर बसेको भ्रष्टाचारलाई शून्यमा फार्ने लक्ष्य लिएका दुई तिहाई बहुमत सरकारका प्रधान मन्त्री केपी ओलीकै प्रिय पात्रबाट कमीसनको लेनदेनको कुरा कानी सार्वजनिक भएसँगै प्रधान मन्त्रीको बोली र व्यवहार फरक भएको आम नेपाली जनताको बुझाई रहेको छ। बाहिर भ्रष्टाचार न्यूनिकरणको ढक्का पिट्ने तर भित्र-भित्रै आफै भ्रष्टाचार गर्ने पात्रहरूको संरक्षण गर्ने जस्तो दोहोरो चरित्र देखिएको छ। दुईटा अध्यक्षबाट संचालन भई रहेको नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) भित्रै पनि कमीसनको लेनदेन गर्ने प्रिय पात्र तत्कालीन संचार मन्त्री गोकुल वास्कोटाको ओडियो सार्वजनिक काण्डमा पार्टी भित्रै पनि सो घटना बारे छानविन हुनु पर्ने माग उठेको छ भने प्रधान मन्त्री केपी ओली त्यो पक्षमा हुनु हुन्छ। त्यसैले यस्तो व्यवहार भई हरे नेपालमा भ्रष्टाचार घट्नुको सट्टा बृद्धि नै हुन्छ। मुलुकबाट भ्रष्टाचार हटाउने हो भने कसैले पनि भ्रष्टाचारीलाई काखीमा च्याप्नु हुँदैन।

अहिले मुलुकमा तीन तहको सरकार रहेको छ। संघिय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार यी तिनै सरकारका जनप्रतिनिधिहरू भ्रष्टाचारमै डुबेका छन्। तीनवटै सरकारले भए भएरको वजेट भौतिक निर्माणमा लगाएका कारण ती भौतिक निर्माणको लेखा जोखा गर्ने कोही छैन। सबै सडक, बाटोघाटोको एस्टीमेट खर्च अपेजीमा हुन्छ जुनकी जनताले बुझ्दैन जे गरेपनि आम नेपाली जनता केही बोल्दैन कतै-कतै त नेपालीमा एस्टिमेट आनु पर्छो माग उठेको छ। भौतिक निर्माणमा सबभन्दा बढी भ्रष्टाचार भई रहेको छ। २ फीट गीटी हाल्नु पर्नेमा १ फीट गीटी हाल्नु, बाँकी १ फीटको पैसा गोजीमा हाल्नु। अहिलेको प्रणालीमा समुद्र नेपाली सुधी नेपालीको नारा उठ्दा भई रहेको छ सुधी नेपाली समुद्र नेता र कर्मचारी भई रहेको छ। त्यसैले भ्रष्टाचार न्यूनिकरण गर्ने संयन्त्र बलियो र स्वच्छ छुट्टीको हुनु आवश्यक छ।

भ्रष्टाचारलाई शून्यमा फार्ने हो भने भ्रष्टाचार गर्ने, नेता, कर्मचारी लगायत जो सुकेलाई सार्वजनिक रूपमा कारवाहीको निती लिनुपर्छ। कारवाही गर्ने निकायले नातावाद, कृपावाद, बाट माथि उठेर कारवाही गर्नु पर्छ। अहिले भ्रष्टाचारको छानविन गर्ने अख्तियार दुरुपयोग समेतले मुख हेरेर र सरकारको निर्देशनमा कारवाही बढाई रहेको छ। भ्रष्टाचार गर्नेले भ्रष्टाचार गरेको रकम फिर्ता गरेमा कारवाही नहुने जस्ता निर्णयहरू गरेर आफ्नो छुट्टी विगाने काम गरेको छ। त्यसैले अबका दिनमा नेकपा सरकारले भ्रष्टाचारलाई शून्यमा फार्ने हो भने पार्टीको चिन्तनबाट माथि उठ्नु पर्छ। अन्यथा भ्रष्टाचार समाजबाट हटाउन असम्भव छ।

साप्ताहिक राशिफल

- मेघ (जु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ) : स्वास्थ्य, खास गरी आँखा तथा घेट सम्बन्धी समस्याले सताउला। शारीरिक आलस्यले जरो गाड्ने छ। परिवारिक चिन्ताले सताउने छ।
वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो) : सहास र हिम्मतले धेरै काम गर्ने छ। आटेका काममा सफलता मिल्ने छ। सक्नुहु परास्त हुने छ। प्रशन्सा तथा माल सम्मिलनको योग रहेको छ।
मिथुन (क,कि,कु,घ,छ,के,को,ह) : आर्थिक मामिलाको काममा अंगानुका साथै माल समान हरजोत तथा हानी नोक्सानी हुन सक्ने योग रहेकोले सतर्कता अपनाउनु होला।
कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डो) : शारीरिक तथा मानसिक ताप उत्पन्न होला। अत्यधिक परिश्रमले शारीरिक थकाई लाग्नुका साथै समान्य चोट पटकको सम्भावना छ।
सिंह (मा,मि,मु,मो,टु,टु,टो) : मन पर्ने साना किनमेल गर्नुका साथै उपयुक्त काममा लाग्नुको योग रहेको छ। भावी योजनालाई लिएर केही चिन्तीत बनाउने छ।
कन्या (टो,पी,पु,पु,ण,ठ,पै,पो) : केही सघर्ष गर्नु परेपनि अन्त आटेका काममा सफलता मिल्ने छ। धार्मिक तथा मंगलिक काममा खर्च हुने योग देखिन्छ।
तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते) : समयले विस्तारै कोट्टे फर्न लागेको छ। रोकिएको काम क्रमश बन्दै जानेछन्। वादविवादमा आर्नासक सफलता मिल्ने छ।
वृश्चिक (तो,ता,ति,तु,ते,तो,या,थि,यु) : स्वास्थ्यमा विशेष विचार पुऱ्याउनु होला। काममा सफलता मिलेपनि पछि गएर विडन वाधा आउने योग रहेको छ।
धनु (शो,भा,भी,भु,भु,फा,ढ,भो) : केही शारीरिक मानसिक सन्ताप उत्पन्न गराउने योग छ। आकास्मिक अस्वस्थता आउने योग समेत रहेको छ।
मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खु,खे,गा,गी) : अनावश्यक विषयतमा मानसिक चिन्ता एवम द्विविधा उत्पन्न हुने छ। कामको व्यस्तताले शारीरिक थकान उत्पन्न गराउला।
कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,व) : तपाईंको स्वास्थ्यस्थिमा सुधार हुँदै जानेछ। अडिकिएका कामहरू क्रमश बन्दै जानेछ। प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ।
मीन (वी,डु,ध,डु,डे,डो,च,ची) : पारिवारिक भ्रमेला तथा सन्तानको चिन्ताले पिरोलिने छ। सानो तिनो शारीरिक अस्वस्थता समान्य चोट पटकको सम्भावना रहेको छ। सचेत रहनु होला।

आत्मनिर्भरताको सवाल र राष्ट्रवादी सोच

अपेन्द्र षा

अहिले दुई तिहाई नजिक रहेको नेकपाको शक्तिशाली सरकार अपेक्षित रूपमा काम गर्न नसकेको, सतही रूपमा जेजति कारण देखाए पनि मूल कारण भने राज्यसत्ता नै हो। नेपालका आन्दोलनहरूले राज्यसत्ताको बाध्य आचरण परिवर्तन गर्न सफल देखिए पनि यसको भौतिक स्वरूपमा तालिक परिवर्तन गर्न सकेको छैन।

राणाको कब्जाबाट बाहिर आएको राज्यसत्ता, सानो क्षेत्रफल, मुलुकको गरिबी, भौगोलिक जटिलता आदि जेजति कारणले होम, पराश्रित चरित्रलाई नै विकास गर्‍यो। सगरमाथाको देश भनेर संसारभरिबाट आउने आर्थिक सहयोगलाई नै मुख्य स्रोत बनाएर भ्रष्टाचार गर्ने नवागन्तुक सबै सरकारलाई यही वाटो देखायो। अर्थात् भ्रष्टाचार गर्ने राज्यसत्ताको मूल एजेण्डा नै बन्यो। वैदेशिक सहयोग र आफ्नो आयस्रोतलाई उत्पादनशीलतामा ईमान्दारीपूर्वक लगानी नगरी स्वार्थ पूर्तिमा खर्च भएवाट देशको उत्पादन क्षमता घराशाथी बन्यो र देश क्रमिक रूपमा परनिर्भरताको दलदलमा धस्दै गयो।

केही वर्ष अघि ट्रान्स्पेरेन्सी इन्टरनेशनलले सन् १९९९ साल सरकारका राजकीय सबै संयन्त्र भ्रष्टाचारमा लिप्त रहेको प्रतिवेदन नै प्रकाशित गरेको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा नेपालको आर्थिक दुर्बलता सार्वजनिक भएपनि यो शासकवर्गका लागि आत्मस्त्ानीको कुरा नभएर विदेशी लगानी बढ्ने गौरवको महसुस गरेको छ। कुनै पनि विकास योजना संचालन नभई आर्थिक अनिर्णयिता कसरी गर्ने भन्ने हेतुले योजना संचालनमा आएका छन्। यी योजनाहरू परिणामको मुख हेर्न नसकेको दशकौं बितेको छ।

राणाको कब्जाबाट मुक्त भएको राज्यसत्ता फण्डे ७० वर्षको पाको उमेर पाएको छ। तर पनि देशलाई आत्मनिर्भर बनाउने "राष्ट्रवादी भावना" ल्याउन सकेको छैन। यहाँ भएकाले ७० वर्षमा पनि नेपाल आत्म निर्भरको दिशामा एक पाइला अगाडि बढ्न सकेन। ४० वर्ष राजाको शासन ३० वर्ष नेपाली कांग्रेस र कम्युनिष्टको शासनलाई अलिकति पनि प्रशंसा गर्न देशको आर्थिक अवस्थाले दिँदैन।

उन्नती भनेको प्रगतिको सूचकांक गतिशील भई अगाडि बढ्नु हो। नेपाली कांग्रेस र कम्युनिष्ट सरकारहरूले ०४६ सालपछि, केही सुधारका कार्यहरू गरेको देखाए पनि यसले विकासको गतिलाई अगाडि बढाउन नसकेको तथ्यांकले देखाउँछ। त्यो सरकारले केही गरेको कसरी ठहरिँ। आफ्नो प्रतिद्वन्द्वीलाई तह लगाउने भावनाबाट प्रेरित गरिएका केही कार्यलाई सुधार नभनी प्रतिशोध भन्ना सकिन्छ। यस्ता कार्यले देशलाई फायदा भएकोमा यश भने त्यो सरकारले पाउने होइन।

देशलाई आमूल परिवर्तनको दिशामा अग्रसर गराउन जनादेश पाएको के.पी. ओली सरकारको ईमान्दारीता, निष्पक्षता र नैतिक पक्ष कमजोर देखिएका कारण जनतामा लोकप्रियता घट्न लागेको यथार्थलाई नकार्न सकिन्न। बालकृष्ण ढुंगेल र रेशम चौधरी प्रकरणमा सरकारको ईमान्दारीता मेटिएकोले यसको सफाईमा वर्गीय हित बाहेक भन्नु अरु के छ। नेपाली जनता सार्वभौम अधिकार सम्पन्न भएको कालत गर्ने सरकारले ३४ हजार मतले विजयी रेशम चौधरीप्रति आँखा किन चिम्लेको हो? ललिता निवास जग्गा प्रकरणमा राजकीय संयन्त्रका कर्मचारीहरूलाई अछिछाने दुरुपयोगको सजाय दिँदा माधव नेपाल, विष्णु पौडेल जस्ता राज्य संचालकलाई उन्मुक्ति दिनु ईमान्दारी र निष्पक्षताको हत्या नै भएको देखिन्छ।

ललिता निवास बालुवाटारको जग्गा प्रकरणको विस्तृत छानवीन गर्न पूर्व नजिक देखिएका उपेन्द्र यादवलाई आन्दोलनबाट निकालेर सभितिले २०६६ चैत २९, २०६७ वैशाख २१ र २०६७ अषाढ २८ गते माधव नेपालको त्रिभुवन मन्त्रिपरिषदको ३ वटा निर्णयले सभितिले सम्बोधन गर्ने "भूमाफिया" शोभाकान्त ढकाल र राजकुमार सुवेदीलाई जग्गा अपचलन गर्न सहज बनाई दियो। त्यसकारण माधव नेपालको त्यो ३ वटा निर्णय वर्दानियतपूर्ण रहेको सभितिले नै ठहर गरेको छ। घटनाक्रममा सक्रिय सहभागिता राखी भूमाफियालाई सहयोग गरेको र अ नाना जग्गा (वाटो नभएको) प्राप्त गरेपछि मन्त्री परिषदबाट त्यो जग्गामा द. मी. चौडा बाघे बनाउने निर्णय गराएको विष्णु पौडेलमाथिको आरोपलाई प्रधानमन्त्री आफैले "धेरै जनामा किनबेच भएको जग्गा क.विष्णुले किन्नु भएको" भनी सफाई दिनुलाई पक्षपात नभनी अरु के भन्ने ?

३३ किलो सुन काण्ड, वाइड बडी प्रकरण, एन सेल प्रकरण जस्ता अरु पनि भ्रष्टाचारका ठूला घटनाहरू पर्व पछाडि लुकेका छन्। जहाँ छेप्यो त्यही भ्रष्टाचारमा लिप्त देखिन्छन् नेता तथा कर्मचारीहरू। यथात राज्य संयन्त्रको एकमात्र काम भ्रष्टाचार गर्ने रहेको देखियो। हुनत अवसरको फाइदा लिन केपी शर्मा ओली लिखेर नेताको रूपमा चिनिन्छन्। विगतका केही दृश्य यहाँ उद्घृत गर्नु सान्दर्भिक होला। मधेशले संविधान घोषणाको विरुद्ध गरेको नाकाबन्दीलाई भारतको टाउकोमा राखेर (क) चीनसँग गहिरो सम्बन्ध स्थापित गर्‍यो, (ख) भारतीय प्रभावको खतरा देखाएर शासक वर्गीय राष्ट्रवादलाई संगठित गर्‍यो। चीनसँग दैनिक उपभोगका सामग्रीहरूको आयातदेखि लिएर पारबहन सम्झौता गर्ने केपी शर्मा ओली सफल भयो।

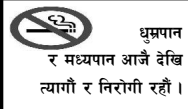
चीनको असीमित सहयोगमा संविधान कार्यान्वयनको चुनौतीलाई सहजीकरण गर्दै स्थानीय तथा प्रतिनिधि सभा चुनावमा अप्रत्यक्ष विजय प्राप्त गर्‍यो। चुनावमा नेकपा (माओवादी) को आकार छोडिएको कारण ओलीले प्रचण्डसँग पार्टी एकीकरण गर्न सफल भयो। कालो संविधान भनेर आन्दोलन गर्ने उपेन्द्र यादवको संघीय समाजवादी फोरम र राजपा मध्ये बहिर् प्रगतिशील तथा ओली नजिक देखिएका उपेन्द्र यादवलाई आन्दोलनबाट निकालेर चुनावमा चमत्कारी ढंगले पठाएको सफलताको श्रेय ओलीलाई नै जान्छ। अन्ततोगत्वा आन्दोलनमा एकैले रहेको राजपा चौतर्फी दबाव फेल्न नसकेर चुनावमा भाग लिए। यसरी कालो संविधान भन्नेलाई आन्दोलनबाट मूलधारमा ल्याउने के.पी. शर्मा ओलीको सुफुबुफ, चाढ्यता प्रष्ट देखिन्छ।

यसरी सरकारका अगाडि साना तिना व्यबधान उत्पन्न गर्ने घटनाहरूमाथि आफ्नो मनोनुकूल विजय प्राप्त गर्दै जाँदा अहंकार बढ्न स्वाभाविक थियो। प्रधानमन्त्री के.पी. शर्मा ओली विकेन्द्रीत धेरै निकायलाई आफ्नो मातहतमा ल्दि जाँदा "संघीय लोकतान्त्रिक

गणतन्त्र" पद्धतिमा शासकको निरंकुशता बढ्न लाग्दा भित्र र बाहिरका असन्तुष्ट पक्षहरू सक्रिय हुन थाल्यो। गुठी विधेयक ल्याउँदा नेवारहरूको विशाल आन्दोलन, सरकारद्वारा साजिशपूर्ण ढंगले टी.डी.जी. जर्नालिस्ट रवि लामिछाने प्रकरणको विशाल आन्दोलनले यो सरकारको निरंकुशतालाई उजागर गर्‍यो। ज्ञानेन्द्र शाही जस्ता साना तिना घटनाहरू विस्तारै यो सरकारको विरुद्ध संगठित हुन थाल्यो। सरकारको चारैतर्फको विरोधले यसको लोकप्रियता क्षिण हुन थाल्यो। ज्ञानेन्द्र शाहले पनि आफ्नो सक्रियता बढायो। पछि नेकपा पार्टीभित्रै शीर्षस्थ नेताहरू ओलीका कट्टर आलोचक बन्दै गए।

दुई तिहाई नजिक रहेको शक्तिशाली सरकार विरुद्ध असन्तुष्ट पक्षको धुवीकरण र आफ्ना सहकर्मीहरू समेतको अहंकारका कारण संकटमा परेको ओलीलाई "शासकको नक्शा प्रकरणले संजीवनी प्रदान गरि दियो। भारतले २०१९ नोभेम्बर ९ तारिखका दिन जम्मु, काश्मिर र पी.ओ.के. समेटेर नयाँ नक्शा प्रकाशित गर्‍यो। नेपाली भूमि भारतले हडपेको भनेर कथित राष्ट्रवादी शक्तिलाई सीमा विवादको नाममा प्रधानमन्त्री के.पी. शर्मा ओलीले उचावेर देशभरि हंगामा गराई सभ्भावित आन्दोलनको खतरालाई गौण बनायो। सीमा विवादको मिथ्या पचात्र गराई अफिन्कुलको वातावरणलाई आफ्नो पक्षमा पार्न ओली सफल देखिएको छ।

चीनसँग अन्तर्ग सम्बन्ध विकसित गरेर नेपाली राजनीतिमा ऐतिहासिक बर्चस्व कायम गरेका के.पी. शर्मा ओली एमसीसीले वैधानिकता पाएपछि चीनसँगको शक्ति सन्तुलन कसरी कायम राख्ने भन्ने पश्चिम प्रधानमन्त्री समक्ष टक्कारो रूपमा आउनेछ। हुनत खेमा परिवर्तन नेपाली नेताहरूको लागि कुनै नौलो कुरा होइन। राजनीतिमा शम्भु र मित्र कोही हुँदैन नेपाली नेता जस्ता बहिर् बुझ्ने कोही छैन। एमसीसी पास भएपछि नेपाली राजनीतिमा केही नौलोपन आउने जानकारहरू बताउँछन्। (मधेश दर्पण फिचर सेवा)



केही महत्त्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू
दमकल: बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००, इटहरी बारुणयन्त्र ५२०१०१, धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९, इनरुवा बारुणयन्त्र ५२०१०१, दमक बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१, भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१
एम्बुलेन्स सेवा: जिविस मोरङ ५३६३३३, नेरेसो रंगेली ५२००४८, बिराटनगर महा न.पा. ५२२२३६
अस्पताल: कोशी अ.इ.म.जे.एन्सी ५२४२३४, रंगेली अस्पताल ५२००४८, आखा अस्पताल ५२३७०६, सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-५३६९४१, ५२२२७७, एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७, ९८०२७५३७०६
प्रहरी: पूर्वाञ्चल क्षेत्र.प्र.का. ४३५००१, जिल्ला प्रहरी कार्यालय ५३०३५८, ५२९३९१,०१०, नगर प्र.का. बिराटनगर ५२१८५०, ५३०३६७, ११०, इ.प्र.का. रंगेली ८०१००/८०१३०, इ.प्र.का. उर्जाबारी ५४०००२, सिमा प्रहरी चौकी ५३५८४०

पहिचान, उत्थान आर विकासके लिए मगही भाषा पृष्ठ

पिछडावर्गके लोग सबक जगत संस्कार



श्याम सुन्दर सुतिहार

पिछडा वर्गके लोक सबके सबसे पहिलका संस्कारमे जनम संस्कार के मानल जाय है। लेकिन वच्चाके जनमलाके पहिले भी कुछ संस्कार करल जाय है। विवाह के पश्चात जब एगो लडकी पेटस, पैरभारी (गर्भवती) होइ है तेखनीए से नहियर आर ससुराइर दोना तरफके परिवार बहुत खुशी होइ है। पिछडा वर्गके लोग सबके पुरनका संस्कारके अनुसार पहिलका वच्चा नहियर मे जनम होवायके चलनके कारण लडकी पेटस, पैरभारी (गर्भवती)

भेल है सुइने नहियरवाला विधी विधानके खान नवका कपडा, मिट्टान, खानपिनके परिकार लक भाई/पाप जाय है वहीनइ/जमायके घर जाके दोनो परिवारके सरसल्लाके साथ पेटस, पैरभारी (गर्भवती) महिला नहियर जाय है। पुनः पेटस, पैरभारी (गर्भवती) हुबैके ६/७ महिनाके बाद महिलाके सुराल से ननद, गोतनी नाताके लोक सब छिर, पुरी, फलफूल, मिट्टान लगात लक महिलाके नहिरा जाय है और उ पकवान सबसे पहिले पेटस, पैरभारी (गर्भवती) महिलाके खुवाव है और ठीक तरीकासे सकुशल वच्चा जन्मके कामना कर है। पेटस, पैरभारी (गर्भवती) महिलाके सुरक्षित वच्चा जन्माव के लेल पहिलका समयमे अस्तात आर स्वास्थ्य कर्मी नय हुबैके कारण वच्चा जन्मावके तीर तरीका चमार जायतके महिला सब करते रहे जेकरा स्थानीय भाषामे चमय सेहो कहल जाय है। जेकरा ऐखेन आधुनिक भाषामे सुडेनी कहल

जाय है। सुडीनी कोनो भी जायतके हो सक है लेकिन चमयन चमार जायतके होय है। वच्चा जन्मलाके बाद साल नाल काटेके काम भी चमयन ही कर है। आर ६ दिन तक वच्चा आर माइ दोनोके देखभाल आर दबाइके रुपमे सककर, आदुवा, जमाईन, गुड, मंगरेला, खोवावके काम करैके साथ वच्चा आर माइके मालिस सेहो चमैने करत रहल लोक एखेनका समयमे अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, गाउंके स्थम सेविका सब वच्चा आर माइके देखभाल कर है।

वच्चाके धरती पर पदार्पण भेलाके बाद सुरु होइ है संस्कार सब। जेकरामे से सबसे पहिले होयवाल संस्कार है छठियार।

छठियारके विधी विधान :- वच्चा जन्मलाके ६ दिनमे छठियार करल जाय है। छठियारके दिन वच्चा जन्म भेल कोठाके निपापोछा कैरके सफा करल जाय है आर छैठके दिन वच्चा आर वच्चेतीके स्नान

कराके नवका वस्त्र लगाके छठियार काम रामके समयम करल जाय है। रायतमे हुबैवाला छठियारमे वच्चेके माथा लग अर्थात सिरानी लग कलम, कोपी, राखल जाय है। वच्चाके कोना दोप न लागय कहके करीता धागासे गलामे, हातमे, पैरमे डोइर बनाके लगावल जाय है। वहे समय वच्चाके नामाकरण सेहो करल जाय है।

वरही (बारह दिनमा गरिने) विधी :- वच्चा आर वच्चेतीके बार दिन पुरलाके बाद वरही करल जाय है। जकरामे वच्चेतीके घर से वहार इमार, कल, पोखैर, नदीमे जायके नहाव के पडहै।

जेकरासे वच्चेती पहिलका अवस्थामे आव है जेकरा समान्य अवस्था कहल जाय है। घर परिवारमे नया सदस्यके जन्मके कारण नहियर आर ससुरार दोना परिवारमे खुशी माहोल हुबैके कारण महिलासब मिलके खुशीके गीत गावैके सेहो चलन है।

मगही भाषा के कविता

आधुनिक बाबा

काम करसे डरमानैछी

अनकर धनपर लोभ कौछी।

या चनन टिका लगा-लगाक,

अपेन आपके वावा कहैछी-२

बुद्धिके त अभाव नैछी

छो तोरा कपडाके अभाव।

या गाउजे गाउजे भण्डय खाइन,

खाइत वइरोलेछी मानसिक तनाव-२

एक हाथमे कमण्डलक और एक हाथमे

चूटा लक, वजबै छह कटर कटर।

घर अवेतन वेटा पुतीहपर बजै

छह, फटर फटर-२

दोसर बावजीके लचकरमे

पहर चिलमो मे लगवै छहो हवा।

तोरा विमारी लगतो त के

कहतो वावा-२

फुलगेन महतो

हार्दिक अनुरोध

जन्मदता बालबालिकाको पहिलो अधिकार हो। जन्म, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमे दर्ता गरी।

व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँ गर्ने ?

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई र सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरू घटेको २५ दिन भित्र आफू बस्ने गाउँपालिका कार्यालयमा गई दर्ता गराउनु पर्छ।

कसरी गर्ने ?

गाउँपालिकामा निशुल्क पाइने फारम भरी घटना घटेको मितिले २५ दिन भित्र घटना दर्ता गराउनु पर्दछ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता कसले गराउने

- जन्म तथा मृत्युको घटना दर्ता परिवारका मुख्य व्यक्तिले।
- विवाह दर्ता, पति-पत्नी दुवैले।
- सम्बन्ध विच्छेद, पति वा पत्नीले।
- बसाई सराई, परिवार भए मुख्य व्यक्तिले र व्यक्ति भए बसाई सराई गरी जाने व्यक्तिले।



घनपालमान गाउँपालिकाको कार्यालय मोरंग

भाषा संरक्षणके लेल मगही भाषा-भाषीके अगा बढैके सुभात

श्याम सुन्दर सुतिहार
विराटनगर। प्रदेश नं. २ के प्रदेश प्रमुख तिलक परियार मगही भाषा संरक्षण र सम्बर्द्धन करैके लेल मगही भाषा-भाषी अगा बढैके सुभात देलक है।

नेपालमे एक सौ से बेसी भाषा बोलल जाइत है उ सब भाषा-भाषीके संस्कृति, पहिरण र जातिव खानपिन लगायतके संस्कृतिके संरक्षण करैके दायीत्व सौंधय, प्रदेश आर स्थानीय सरकारके है। उ दायीत्व पुरा करैकेलेल मगही भाषा-भाषीके लोग सब आर स्थानीय सरकारके समन्वय करैके अगावढैके आवश्यकता महसुस करलक है।

उ सब बात प्रदेश नं. के लहानामे भेल एक दिनके मगही भाषा अभिलेखिकरण गोष्ठीके अवसरमे बातवैल कइलक सविधानमे सब जायतके भाषा-भाषी सबके समान रुपमे राखल गेल है कानो भाषा भाषी सबके विभेद नै करल गेल है। प्रदेश नं. २ के तथ्यांक के अनुसार मैयनी भाषा बेसी बोलल जाय देखल जाय है लेकिन मगही अभियन्ता सब प्रदेश नं. २ मे अधिकतर मगही भाषा बाल जाय है वहे खाति २ नं. प्रदेशके भाषा मगही होवाक माग राखैत भी तथ्यांकमे मगही नै देखल जाय है वहेसे मगही भाषा तथ्यांकमे देखावकले मगही

भाषा-भाषी अगा बढैके कहलक है। बहिन भाषा आयोगके अध्यक्ष बलदेव अरवती कहलक नेपालमे बोहोवाला १ सय २८ भाषा बोलल जाय है। उ सब भाषाके भाषा आयोग समान रुपसे देख है। ओकरोवे लोपोन्मुख भाषा सबके विशेष प्राथमिकतामे राखके उ भाषाके संरक्षणमे विपेश ध्यान देलजायै। वहीना मगही भाषाके संरक्षण आर सम्बर्द्धन करैकेले आयोग तयार रहैके बात करलक है। वोकर लेल मगही भाषा-भाषी सब तथ्यांक, शब्दकोष, लिपी, कथा, कवित, लेख रचना संकलन करैले मगही भाषा-भाषी सबके आग्रह सेहो करल रहल।

भाषा आयोग के भाषा विद बलराम पसाई मगही भाषा अभिलेखिकरण कार्यक्रममे सहभागी भेल लोग सबके भाषिक पाठ केकरा कहल जाय है, पाठ संकलनके उदेश्य किंकि है, पाठ संकलनके विपेशता किंकि है, भाषा शास्त्री केकरा कहल जाय है, मातृ भाषाके वक्ता सबके सूचक किंकि है, पाठ संकलनके विधा सब किंकि है, लगायतके विषयमे सेहो प्रशिक्षण देल रहल है।

मगही भाषाके संरक्षण आर सम्बर्द्धनके लेल तथ्यांक संकलन करैवाला लोग स्थानीय वासी होवैके माग करै मगही भाषाके प्रचार प्रसार करैके लेल विशेष वजेटके व्यवस्था

होवैके बात ओविसी उत्थानके पूर्व उपाध्यक्ष भरत प्रसाद महतो वतौलक है। बहिन ओविसी उत्थान समिति सदस्य मनाई महतो कहल नेपालमे सब से बेसी विभेद मगही भाषामे भेल है। मगही भाषाके इतिहास बहुत लम्बा है मुट्ठी भरके ब्राहमण आर सबके चलाकी आर चापल्लुतीके कारण मगहीके दुर्दशा भेल है राजा जनकके समयमे बहुती गीतसब मगही भाषामे है। भगवान गौतम बुद्ध मगही भाषामे परवचन करैके बात सेहो वतौलक है।

मगही भाषा अभिलेखिकरण काजक्रमके समन्वय कता मगही फाउण्डेशनके अध्यक्ष वीर वहादुर महतो मगही भाषा बोले बला जायतमे पिछडावर्गके २६ गो जाय, कथेर दलित आर मधेशी जनजाति लोग सब सेहो मगही भाषा बोले है। प्रदेश नं. २ मे अधिकतर मगही भाषा बोलेके कारण मगही भाषा कामकाजके भाषा होवाक सेहो माग करलक है।

नेपाल वडई कल्याण समाजके केन्द्रिय महासचिव श्याम सुन्दर सुतिहार कहलक इस्वी सन ६०० से मगही भाषा चल रहल है मगही के ही अधन्स भए एखेन मगही भेल है भगवान गौतम बुद्धके त्रिपिटक किताब सेहो मगही भाषामे लिखल है। प्रदेश नं. १ मे भी नेपाल भाषाके बाद सब से बेसी मगही

बोलल जाय है वहे खातिवर मगही भाषा सरकारी कामकाजके भाषा होवाक चाहि माग करलक है।

उ काजक्रममे मगही अभियन्ता सब तपेशवर महतो, रामप्रकाश महतो, कुलेश्वर महतो, प्रोफेसर बालकेश्वर ठाकुर, पूर्व मन्त्री लक्ष्मण मेहता, मन्त्री मेहता लगायतके सहभागी सब मगही भाषा पिछडावर्गके २६ गो जायत, दलित समुदायके १७ गो जायत आर जनजाति समतिदायके जाइत सब सेही मगही भाषा बोले है कहैत प्रदेश नं. २ के कामकाजके भाषा मगही हुबैके माग करलक है।

काजक्रममे उपस्थित भेल प्रदेश प्रमुख लगायतके अतिथी सबके मगही संस्कृतिके परिकारके साथ खानपिन सेहो करैलक उ खानपिनके आलसके पकोडी प्रदेश नं. २ के प्रदेश प्रमुख परियार बहुत प्रशंसा करलक। काजक्रमके संचाल भाषा संस्कृति प्रतिष्ठानके अध्यक्ष जय प्रकाश महतो करलक समापन भाषा आयोगके अध्यक्ष डा. लवदेव अरवतीके अध्यक्षतामे सम्पन्न भेल रहल।

बेटा बेटा ठोठो बराबर है। तै स बेटा बेटौंते भेदभाव नै करैके ठो के स्कुल भेजु।

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षे भरी डाईविटीज र प्रेसरको निःशुल्क जाँच गर्ने विराटनगरको घोघापुरल चौक विराटनगर-९ मा २०१६ साल असोज १ देखि जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. संचालन ल्याएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

विशेषज्ञ सेवाहरु :- फिजिसियन तथा कार्डियोलोजि सेवा, हार्ड जोइनी तथा नशा र बाथ रोग, नवजात शिशु तथा बालरोग, प्रसूती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कृच्छ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किडनी पत्थरी तथा मूत्र रोग, आइ.सी.यू., एन.आइ. सी.यू, पि आइ.सी.यू, भेनटिलेटर, एक्सरे, अल्ट्रासाउण्ड, सर्जरी, इन्डोस्कोपी, टि.एम.टी, इकोकार्डियोग्राफी, होल्टर, इ.सी.जी.,ई.ई.जी., समान्य स्वास्थ्य परिक्षण र मधुमेहको परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. सम्पर्क : ०२१-४४०४०६०

किन गर्ने योग ?

दिपक भेटवाल

हामी बाँचेको युग तनाव उत्पादन गर्ने विशाल कारखाना जस्तै बनेको छ। तनावले तपाईंको स्वास्थ्य, सिर्जनशीलता, आत्म विश्वास तथा व्यक्तिगत सम्बन्ध सबैलाई ध्वस्त पार्छ।

तनावले तपाईंको सम्पूर्ण जीवनलाई खान थाल्छ। मानिसहरू यति धेरै तनावग्रस्त कहिल्यै थिएनन्। यतिवेला संसारभरका मानिसहरूको क्यारामान तनावको चुचुरोतिर लम्किरहेको जस्तो भान हुन्छ। तनावकै कारण आज संसारभर एक अर्धभन्दा बढी मानिस उच्च रक्तचापबाट पीडित छन्। चालीस करोडभन्दा बढी मानिस मधुमेहपीडित छन्। थाइराइड, युरिक एसिड, मुटुरोग, पाचन प्रणाली सम्बन्धी कम्तीमा एउटा रोगले पीडित नभएको घर फेला पार्नै मुस्किल छ।

योग विज्ञानले यी सबै रोगको मूल कारण तनावलाई मान्छ। योग अभ्यासलाई तनाव व्यवस्थापनको सबैभन्दा उत्तम र वैज्ञानिक मार्ग मानिएको पनि छ। मानिसको खपरिभित्र दायरा र बायाँ गरी दुई मस्तिष्क हुन्छन्। यी दुवैको काम फरक-फरक हुन्छ तर दुवैको उत्तिकै महत्त्व हुन्छ। बायाँ मस्तिष्कले, तर्क, गणित, विचार-विश्लेषण आदिको काम गर्छ। दायरा मस्तिष्कले प्रेम, भावना, करुणा आदिको काम गर्छ। यी दुवै मस्तिष्कले सन्तुलित ढंगले काम गरिरहेदा मात्र हाम्रो जीवनको सन्तुलन रहन्छ। हामी बाँचेको समय बेइमान छ। यसले हरपल देखे मस्तिष्कलाई अत्यधिक सक्रिय र दाहिने मस्तिष्कलाई अत्यधिक निष्क्रिय बनाइरहन्छ। यी दुईमध्ये एउटा निकै बढी र अर्को कम सक्रिय हुन थालेपछि मस्तिष्कको सन्तुलन बिग्न थाल्छ।

एकसाइँसी शताब्दीको दैलो उद्योगनियतिकै मानव समाज सूचना प्रविधिको घनघोर जंगलभित्र प्रवेश गर्न थाल्यो। प्रविधि तथा सामाजिक सञ्जालमा मानिसको पहुँच यति सस्तो हुन थाल्यो जसले मानिसलाई सूचनाको पहुँच निकै सहज, द्रुत बनाइदियो। हजारौँ कोस पर अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले सीएनएनका पत्रकारलाई फ्लोराको खबर पाँच मिनेटभित्र तपाईंको मोबाइलको पर्दामा ध्वनिसहित आइपुग्छन्। इथियोपियामा भएको जाहाज दुर्घटनाको ब्रेकिङ न्युजको भिडियो एक निमेषमा भाइरल भएर मानिसको हातहातै पुग्न थाल्छ। साउदी काम गर्न गएको नेपाली कामदारको मृत्युदण्ड, नरेन्द्र मोदीले गरेको चुनावी गुफाको तपस्या, निर्मला हत्याकाण्ड, काठमाडौँको सडकमा मान्छेको सिकार गर्दै कुटने टिपरको आतंक, केपी ओलीलाई खिस्वाउन बनाएको कागजको पानीजहाज सबै सूचना तत्काल तपाईंको आँखा अगाडि चित्र मात्र होइन चलचित्रका रूपमा आइपुग्छ।

तपाईं अत्यधिक समय सूचनाको जंगलमा हराउनुहुन्छ भने तपाईंको बायाँ मस्तिष्क निरन्तर सक्रिय भइरहन्छ। किनकि प्रत्येक सूचनामा तपाईंको बायाँ मस्तिष्कले तर्क, विचार, विश्लेषण गर्न थाल्छ। यसले

बायाँ मस्तिष्कलाई अत्यधिक सक्रिय बनाइरहन्छ। हामी अधिकांश समय बायाँ मस्तिष्क सक्रिय बनाउने प्रणयमा आफूलाई घोटिरहेका हुन्छौं। मस्तिष्कको बायाँ भाग मात्र अत्यधिक सक्रिय भइरहनु भनेको तनावको कुण्डमा डुविरेरहनु हो भन्ने विसंझ्छौं। तनावको उत्पादनको गाँठी कुरा यहीँबाट सुरु हुन्छ। हामीले दिनभरि ग्रहण गर्ने अधिकांश सूचना, समाचार नकारात्मक हुने गर्छन्। मस्तिष्कको पर्दामा प्रत्येक सेकेन्ड ठोक्किरहने वाईसयरीका नकारात्मक सूचनाले के फरक पार्छ ? तपाईं एक छिन सोच्नुस् त तपाईंको छिमेकमा बच्चा जन्मेको खबर सुन्दा वा सोही घरमा कोही मान्छे मरेको खबर सुन्दा तपाईंको मनमा उत्पन्न हुने भाव कति फरक हुन्छ ? तपाईंको मनको फरक भाव तपाईंको शरीरभित्र रहेका फरक हार्मोनहरूले पैदा गर्छन्। बच्चा जन्मेको खबर सुन्दा तपाईंको शरीरमा एकबाले हार्मोन उत्पन्न हुन्छ भने मान्छे मरेको खबर सुन्दा फरक। हरेकचोटि मस्तिष्कमा नकारात्मक सूचना ठोक्किरहा शरीरले नकारात्मक हार्मोन उत्पादन गर्छ, जसले विस्तारै तपाईंकै स्वास्थ्यलाई खान थाल्छ। त्यति मात्र होइन, कुरा अर्को पनि छ।

मानिसको आम मनोविज्ञानले अरूको कुमलो नचाहे पनि मभन्दा अरू राम्रो नहोस् भन्ने जव्वर चेतनाले भने थिचेर राखेको हुन्छ। मभन्दा राम्रो नहोस्, मभन्दा धनी नहोस्, मभन्दा असल नहोस् भन्ने मानिसको आम मनोवृत्ति हो। यो मनोवृत्तिले मानिसको चेतना हरेक पल नजानिदो किसिमले प्रतिस्पर्धाको घोटवेदीमा कुटिरहेको हुन्छ। यो प्रतिस्पर्धा एउटै उमेर समूह, विचार समूह, पेसा समूह वा एउटै समुदायका मानिसबीच भन्नु बढी हुन्छ। यो व्यक्तिवादी प्रतिस्पर्धा तपाईंको छिमेकी, नातेदार तथा साथीभाइसँग तपाईंभन्दा बढी हुन सक्छ। चरम व्यक्तिवादी प्रतिस्पर्धा तनावको ठूलो खानी हो। आजको युग फूसबुके युग पनि हो। मानिसहरू फूसबुके, दिवटरमाफत देश, समाज, राजनीति, छिमेकी, साथीभाइ, इष्टमित्र एकअर्कासँग जोडिइरहेका हुन्छन्। यसले मान्छे मान्छेबीचको प्रतिस्पर्धालाई भन्नु सधैं र घनीभूत बनाइदिएको छ। प्रतिस्पर्धा मानव समाजमा भइरहे जन्मिएको नयाँ चीज होइन, फूसबुके युगमा यो चरम व्यक्तिवादी, सूक्ष्म र घनीभूत हुँ गएको मात्रै हो। सामाजिक सञ्जालमा तपाईंको छिमेकीले तपाईंको भन्दा ठूलो घर बनाएर वा तला थपेर मुसुक हसिको फोटो पोस्ट गर्नुको अर्थ तपाईं बुझ्नुहुन्छ ? एक छिन अनुमान गर्नुस् त त्यसको सीधा र एउटै अर्थ हुन्छ, मैले त बनाएँ तैलेकहिले बनाउँछु ?

छिन्छिन्नामा मस्तिष्कमा ठोक्किरहने नकारात्मक सूचना, चरम व्यक्तिवादी प्रतिस्पर्धा, जीवन र सम्बन्धहरूलाई तर्क र गणितमा तौलने तुलोको निर्माणमा हामी जीवनको अधिकांश समय खर्चिरहेका हुन्छौं। यसको सीधा अर्थ हामी प्रत्येक क्षण हाम्रो जीवनमा तनावलाई आमन्त्रण गरिरहेका हुन्छौं। किनकि यी अस्थायी तपाईंको देखे मस्तिष्क

अत्यधिक चलायमान भइरहेको हुन्छ। चरम समाजिक वैयर्थि, देशको जर्जर राजनीति, विलासी र भोगवादी आदर्श, मानिसबीचको यान्त्रिक सम्बन्धले यसमा दनदनी बलिरहेको आगोमा घिउको जस्तै काम गरिरहेको हुन्छ। यसरी हामी प्रत्येक क्षण तनावको तावामा सेकिँदै गइरहेका छौं।

अनि दायरा मस्तिष्क कि ? निःस्वार्थ भावले कसैको सेवा गरेको बेला, घरका नानीहरूसँग बालसुलभ वातचितमा भुलेको बेला, आफूलाई मन पर्ने सिनमा हेरेको वा साहित्य पढ्दै गरेको बेला, प्रेमिकासँग प्रेमिल भावमा चुल्लुम दुबेको बेला, वृद्ध बाआमाको समीपमा बसेर बाल्यकालका आफ्ना चाखलाखडा किस्सा सुनिरहेको बेला तपाईंको दायरा मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ। प्रतिस्पर्धाको वैदमा अभ्यस्त भइसकेको तपाईंको जीवनमा यी कुराका लागि समय नै कहाँ पुग्छ ? समय यतातिर दिन थाल्नुभयो भने प्रतिस्पर्धाको घोडा छुटिसक्छ। अब अनुमान गर्नुः दिनभरि कति समय तपाईंको बायाँ मस्तिष्क बढी सक्रिय हुन्छ। र, कति समय दायरा मस्तिष्क ? दुई मस्तिष्क सन्तुलनको तराजुको आकृति कस्तो बन्छ।

नारायणगोपालको एउटा गीत छ- 'यो हिसाव भुलेर मैले बेहिसाव मन पुराएँ।' यो एउटा भावनात्मक अभिव्यक्ति हो। त्यसैले यो दायरा मस्तिष्कको अभिव्यक्ति हो। के तपाईं कसैलाई बेहिसाव मन पुराउन सक्नुहुन्छ ? मुस्किल छ। किनकि तपाईंको मस्तिष्क भावनामा होइन तर्क र गणितमा अभ्यस्त भइसकेको छ। तपाईं एउटा मस्तिष्कले मात्र चल्न थाल्नुभएको छ। तपाईंको जीवन एकाँकी भइसकेको छ।

योग अभ्यासले तपाईंको जीवनमा गुम्दै जान थालेको सन्तुलन फिर्ता ल्याउनु मद्दत गर्दछ। योग दर्शनले मानव शरीरमा ७२ हजारभन्दा बढी नाडीको परिचलना गरेको छ, यीमध्ये दुई मुख्य नाडी ईडा र पिंगला हुन्। हठयोग दर्शनअनुसार यी दुई मुख्य नाडीको सन्तुलन गर्नु नै योगको उद्देश्य हो। एउटा नाडीको सम्बन्ध दाहिने मस्तिष्कसँग हुन्छ, अर्को मस्तिष्कको देखिसँग। ईडा र पिंगला नाडीको सन्तुलन गर्नु भनेको दुई मस्तिष्कको सन्तुलन गर्नु भनेको हो। यी दुई मस्तिष्कको सन्तुलन गर्नु नै तनावरहित, स्वस्थ, सिर्जनशील, आत्मविश्वासी हुनु हो।

योगका धेरै मार्गहरू छन्। अष्टांग योग, कुण्डलिनी योग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग र हठयोग। नेपाली समाजमा योग र पतञ्जली पर्यायवाची शब्दका रूपमा स्थापित भएका छन्। भारतीय बाबा रामदेवले आफ्नो कर्पोरेट कम्पनी नै श्रृष्टि पतञ्जलीको नाममा स्थापित गरिरे हजारौँको संख्यामा चौरमा योग सिकाउँदै हिंडेपछि योग र पतञ्जली पर्यायवाची जस्ता वन्न पुगे। श्रृष्टि पतञ्जली अष्टांग योगका सूत्राधार हुन्। तर, आज आमरूपमा गरिने योग आसन पतञ्जलीको देन होइन। बाल्मीकि कलेजका योग दर्शनका प्राध्यापक मदेश पराजुलीका अनुसार योग

आसनमा पतञ्जलीको खासै योगदान छैन। आसनवारे पतञ्जलीले खासै केही भनेका छैनन् विधि र लाभवारे पनि खास व्याख्या गरेका छैनन्।

आज संसारभरका मान्छेहरूले गर्ने योगआसन हठयोग वा यसको परिष्कृत रूप हो। अरू योगका मार्गहरूमा आसनको खासै महत्त्व हुँदैन। योग अभ्यासमा आसनहरूको व्यापक प्रयोग र महत्त्व हठयोगले स्थापित गरेको हो। यसलाई विकास र परिष्कृत योगी गोरखनाथले गरेका हुन्। उसो त कतिपयले मात्र आसनलाई नै सम्पूर्ण योगका बुझेर गरेका छन्। आसनलाई मात्र योग ठान्नु रूखको एउटा पातलाई सिंगो रूख ठान्नुसहज हो। अफ सयौँको संख्यामा चौरमा भेला भएर उफ्रिनुलाई पनि योगको रूपमा बुझेर गरिएको छ। अवेरसम्म हाई काठेर ओझ्यानामा सन्तुभन्दा, विहान उठेर शारीरिक व्यायाम गर्नु आफैमा राम्रो कुरा हो तर त्यो योग होइन।

के उसो भए हात तत्काउने, खुट्टा बटाउने, उफ्रिने, कम्मर मर्काउने विशुद्ध शारीरिक क्रियाकलाप योग होइन त ? होइन। विष्कल होइन उसो भए योग के हो त ?

योग एकाग्रता हो। अनुभूति हो, रूपांतरण हो। योगको उद्देश्य जोड्नु हो। तपाईंले गरेको आसनको अभ्यास योग अभ्यास हुनका लागि तपाईंको शरीर, मन र श्वास-प्रश्वाससँगै जोडिएको हुनुपर्छ। तपाईंका शरीरको हरेक चाल र श्वासको लयको अनुभूति तपाईंको मनको गहिराइसम्म पुग्नुपर्छ। तपाईंको शरीर र मन दुवै वर्तमानमा स्थिर हुनुपर्छ। तपाईंको सम्पूर्ण ध्यान आत्मकेन्द्रित भएको हुनुपर्छ। तपाईंले गरेको हरेक अभ्यासमा तपाईंको आत्मस्वीकृति, आत्मअनुभव जोड्नु पनि उत्तिकै जरूरी हुन्छ। विधिपूर्वक गरेको योग अभ्यासले विस्तारै तपाईंभित्र आन्तरिक जागरणको मार्ग खोल्न थाल्छ। आत्मजागरणको क्रमिक विकासले तपाईंलाई भावनात्मक रूपले रूपांतरण गर्छ। यी सबै प्रक्रियाहरूमा तपाईंको दाहिने मस्तिष्क सक्रिय हुँदै जान थाल्छ। दुवै मस्तिष्कको सन्तुलन व्यवस्थित हुँदै जान थाल्छ र, तपाईंको तनाव कम हुन थाल्छ। अनि बल्ल तपाईंले स्थायी रूपमा तनावबाट मुक्ति बाकी पृष्ठ ५ मा...

सूचना सूचना सूचना

१४

बाल यौन दुर्व्यवहार जो कसैबाट जहां पनि हुन सक्छ । त्यसैले, सावधानी अपनाऔं, बालबालिकाका कुरा सुनौं, बाल यौन दुर्व्यवहार अन्त्य गर्न सक्रिय बनौं ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग




नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडकलेका तथा अस्वस्थकर खाने कुराहरू नखाऔं।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाछौं बनेौं।
- छला भएको मासु नखाऔं र विक्री वितरणमा समेत निरुत्साहित गरौं।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिष्कार गरौं।
- छाडा चौपायाको निम्न नगर्ने, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं।
- सडक तथा पेटकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगर्ने।
- वसोवास स्थल, टोलमा व्यवसायीहरूमा पशुपालन कुसुरा पालन गर्दा छरिछिमेकमा असर नपर्ने गरी पाली।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौं।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- बालश्रम शोषणविरुद्ध आवाजसहित पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं।
- सार्वजनिक स्थलमा जलाते फोहरमैला नफालौं।
- आफ्नो घर वरपर विरूवा रोपी, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौं

सुनवर्सी नगर पालिकाको कार्यालय मोरंग

MILAN Restaurant



Chicken MO-MO, Chicken Chowmer, Chicken Drumstick, Pizza, Burger, Sausage

Our Special KATAIYA
Free home delivery
Contact : 9818895294

माटोको भाडामा पकाएको कटैया मिटको लागि विराटनगर महानगर पालिका बडा नं. ६ घरान रोड भाटभटेनीको छेउमा रहेको सुपर मार्केट भित्र मलन रेस्टुरेन्ट प्रो निशान्त गुप्ता ।

पर्वहरूको राजा महाशिवरात्रि

महाशिवरात्रि अथवा शिवरात्री हिन्दुहरूको प्रमुख चाड हो। यो भगवान शिवको प्रमुख पर्व हो। शिवजी उत्पत्ति हुनुभएको रातका नामबाट नामकरण भएको यो पर्व कालरात्रि मोहरात्रि सुखरात्रि र शिवरात्रि नामक चार प्रमुख रात्रि मध्ये एक पवित्र पर्वका रूपमा पुराणहरूमा वर्णित छ। फागुन कृष्ण चतुर्दशीका दिन मनाइने यस पर्वलाई सम्पूर्ण दिन दुखी र कष्टपूर्ण अवस्थामा रहेका प्राणीहरूको हृदयमा धर्मको उदय गराउने आशुतोष भगवान् शिवको अति प्यारो दिनका रूपमा पनि लिइने गरिन्छ। ब्रह्माविश्वरूपको सद्योत्तम कहलिएको महाशिवरात्रिका दिन आज भक्तजनहरूले शूद्र ब्रत बस्ने मन्दिरमा पूजा-अर्चना गरी ब्रत बस्ने र भगवान् शिवको प्रिय वस्तु दूध धनुरो र बेलपत्र चढाउने गर्छन्।

यस पर्वका दिन उपवास गरी "ऊँ नमः शिवाय" मंत्र जपने गरेमा सर्वसिद्धि लाभ भई समलोको जानु नपर्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ। ब्रह्माले रूद्ररूपी शिवजीलाई उत्पन्न गरेको दिन, शिव पार्वतीको विवाहको दिन शिवरात्रि पर्व कृष्ण चतुर्दशीमा मनाइन्छ। निर्जल ब्रत, रात्रि जागरण, चार प्रहरको पूजा, शिवलिंगमा दुग्धाभिषेक र शिव महिमा कीर्तन शिवरात्रिको पूजा अर्चनाका मुख्य अङ्ग मानिन्छन्।

शिवरात्रि पर्वलाई पर्वको राजा भनिन्छ र शिवरात्रिको पालनाले भोग र मोक्ष दुवैको प्राप्ति हुन्छ भनिन्छ। शिवरात्रिमा ठूला साना मन्दिरहरूमा धुमधामसँग श्रद्धा भावना व्यक्त गर्ने परम्परा रहेको छ। शिवरात्रि पूजामा ब्रतकालमा भगवान् शिवको ध्यान, पूजन र जप गरिन्छ, जागरण कायमा भक्तको सम्पूर्ण सत्ता जागरणबाट शिवमय बन्दछ। पूजन वा शिवाचरणमा इशान मूर्तिलाई दूधले स्नान गराइन्छ। अधोर मूर्तिलाई दहीले स्नान गराइन्छ, बामदेव मूर्तिलाई घिउले स्नान गराइन्छ, सद्योत्तम लिंगोद्भवमूर्तिलाई महले स्नान गराइन्छ। कतिपयले शिवरात्रिलाई श्रुति बोधोत्सवका रूपमा मनाउने गरेका छन्।

शिवरात्रिमा पशुपतिनाथको मन्दिरमा दर्शनार्थीहरूको घुइँचो फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशीमा शिवरात्रि पर्व मनाइन्छ। मानिन्छ, सुष्टिको प्रारंभमा यसै दिन मध्यरात्रि कालमा भगवान् शंकर ब्रह्माबाट रुद्रका रूपमा अवतरण भएका थिए। प्रलयकालमा यसै दिन प्रदोषको समयमा भगवान् शिव ताण्डव गदै ब्रह्माण्डलाई तेस्रो नेत्रको ज्वालाबाट समाप्त गर्दछन्। यसैकारण यस पर्वलाई महाशिवरात्रि

अथवा कालरात्रि भनिन्छ। ती नै लोकको अपार सुन्दरी तथा शीलवती गौरीलाई अर्धाङ्गिनी बनाउने शिव प्रेत र पिशाचहरूबाट घेरिएर बस्ने गर्दछन्। उनको रूप बढो विचित्रको छ। शरीरमा मसानको भस्म, गलामा सर्पहरूको हार, कण्ठमा विष, जटाहरूमा अगतारिणी पावन गङ्गा तथा मस्तकमा प्रलयङ्कर ज्वाला छ। सधैँलाई बाहनको रूपमा स्वीकार गर्ने शिव अमङ्गल रूपमा रहेर पनि भक्तहरूलाई मंगल प्रदान गर्दछन् र श्रीसंपत्तिका दात मानिन्छन्।

महाशिवरात्रिसँग सम्बन्धित पौराणिक एक पौराणिक "शिकारीको कथा" एक पट्ट पार्वतीजीले भगवान् शिवशङ्करसँग सोधिन, 'यस्तो कुन चाडी श्रेष्ठ तथा सरल ब्रत-पूजन छ, जसबाट मृत्युलोकका प्राणीले तपाईंको कृपा सँगै प्राप्त गर्दछन्?' उत्तरमा शिवजीले पार्वतीलाई 'शिवरात्रि'को ब्रतको विधान बताएर यो कथा सुनाए 'एउटा गाँउमा एक शिकारी बस्दथ्यो। पशुहरूको हत्या गरेर ऊ आफ्ना कट्टामा पालनपोषण गर्दथ्यो। ऊ एउटा साँढेको हत्या गरेर ऊ आफ्ना गाने प्रयास गर्दा पनि उसले त्यो श्रृण चुकाउन सकेको थिएन। भाका नाघेपछि एक दिन क्रोधित साँढेले शिकारीलाई शिवमठमा बन्दी बनायो। संयोगले त्यो दिन शिवरात्रि थियो।'

शिकारी ध्यानमग्न भएर शिव सम्बन्धी धार्मिक कुराहरू सुनिरह्यो। एउटा शिकारी उसले शिवरात्रि ब्रतको कथा पनि सुन्यो। कथा श्रवणको प्रभावले सन्निपक्ष साँढेमा दयाभाव उत्पन्न भयो र उसले शिकारीलाई आफू नजीकै बोलाएर श्रृण चुकाउने विषयमा कुरा गर्यो, शिकारीले भोलि पल्ट सारा श्रृण चुक्ता गर्ने वचन दिएर बन्धनबाट छुट्यो। आफ्नो सधैँको दिनचर्या सरह ऊ शिकारका लागि जङ्गल तर्फ गयो। ऊ दिनभर बन्दी गृहमा रहेका कारण भोक प्यासबाट व्याकुल थियो। एउटा तलाउको किनारमा बेलको रुख थियो, शिकारी शिकार गर्ने सिलसिलामा त्यसै रुखमाथि चढ्यो। बेलको रुखमूनि शिवलिंग स्थापना गरिएको थियो, विल्पवृक्षहरूबाट ढाकिएको हुनाले शिकारीले त्यस कुराको पत्तो पाएन।

रुखमा चढ्ने क्रममा उसका खुट्टाले जुनजुन हाँगामा टँकियो, ती हाँगामा भाँचिदै गए र संयोगले ती हाँगामा रुखमूनि स्थापित शिवलिंगमा भरो। यसरी दिनभरि भोकै-प्यासै बस्नाले शिकारीको ब्रत पनि पूर्ण भयो। एक पहर रात बिते पछि एउटी गम्भीरी मृग पोखरीमा पानी खान आइपुगी। शिकारीले धनुषमा बाण चढाएर प्रत्यञ्चा तान्नासाथ मृगीणीले भनी, 'म गम्भीरी छु। छिँदै

नै सुक्छी हुनेछु। यतिबेला मेरो बध गर्दा तिमिले एकसाथ म र मेरा पेटमा भएका सबै जीवको हत्या गर्नेछौ, जुन उचित होइन। म बच्चा जन्मिउञ्जेल जीवनदानको याचना गर्दछु, सुक्छी हुनासाथ म तिमिसमक्ष प्रस्तुत हुनेछु, त्यसबेला मेरो बध गर्नु' शिकारीले प्रत्यञ्चा बुक्को बनायो र त्यस मृगीणीलाई मुक्त बनायो।

केही बेरपछि एउटा अर्को पोथी मृग पुनः तालाउमा देखा पर्‍यो। शिकारीको प्रसन्नताको ठेगान भएन। नजीकै आएपछि उसले धनुषमा बाण चढायो। तब उसलाई बाण हान्न टिक्क परेको देखेर मृगीणीले विनम्रतापूर्वक निवेदन गरि, 'हे शिकारी म केही समय पहिले श्रृतुबाट निवृत्त भएकी छु। यतिबेला कामानुर र विरहीणी हुँदै आफ्नो प्रियको खोजीमा भौँतारिँदै छु। म आफ्नो पतिसँग भेट टाउरी समागम गरी कामनिवृत्त भएर चाँडै तिम्रा नजीक आउने छु। शिकारीले उसलाई पनि छोड्यो। दुईदुई पटक शिकारलाई गुमाएर उसको टाउरी रोकियो। उ चिन्तामा डुब्यो। रातको अन्तिम पहर बित्यो। त्यसबेला एउटी अर्की मृगीणी आफ्ना वच्चाहरूसँगै त्यही टाउरीमा आइपुगी। शिकारीका लागि यो स्वर्णम अवसर थियो। उसले धनुषमा बाण चढाउन हिलो गरेन। उसले अश्रु चढाएर गनै अटिको मात्र के थियो, त्यस मृगले पनि अनुरोध गरि, 'हे शिकारी!' म यी वच्चाहरूलाई यिनका पिताको जिम्मा लगाएर फर्की आउने छु, त्यसैले अहिले मलाई नमारा शिकारी हाँस्यो र भन्न थाल्यो, अफू अगाडि आएको शिकारलाई म कसरी छोडौं, म मुख त हेन नि! यसभन्दा पहिले नै मैले दुईपल्ट आफ्नो शिकार गुमाइसकेको छु। मेरा वच्चाहरू भोक र प्यासले घरमा छुटपटिँदै होलान् म चाँडै हातमा आफ्नो शिकार त्यागदै बस्दै गरेको छु। उत्तरमा मृगीणीले फेरि पनि अनुरोधमा स्वरमा भनी, तिम्रीलाई जसरी आफ्ना बालवच्चाको ममताले सताउँदै छु, ठीक त्यसै अवस्था हो मेरो पनि। त्यसैले केवल बालवच्चाका निमित्त केही बेरका लागि जीवनदानको याचना गर्दछु। हे मनुष्य! मेरो विश्वास गर, म यिनलाई यिनका पिताका जिम्मा लगाएर तुरुन्त फर्कने प्रतिज्ञा गर्दछु। मृगको दीन वचन सुनेर शिकारीलाई त्यसमाथि पनि दया पलायो। उसले त्यो शिकार पनि त्याग गर्यो।

शिकारको अभावमा बेल वृक्षमा बसेको शिकारी दिक्क मान्दै बेलपत्र

चुँडै प्याले गर्नु थाल्यो। अत्र उज्यालोका किरण प्रकीर्ण शक्तिजमा देखिन थाले, त्यति बेला एउटा हृष्टपुष्ट मृग त्यसै पोखरीको किनारमा आइपुग्यो। शिकारीले यसको शिकार चाँडै अवश्य गर्नुपर्ने विचार गर्यो। शिकारीले हान्न टिक्क बनाएको प्रत्यञ्चा देखेर मृगले विनीत स्वरमा अनुरोध गर्यो, 'हे शिकारी मलाई यदि तिमिले मभन्दा पूर्व आएका तीनबटा पोथीमृग र ससाना बच्चाहरूलाई मारेका छौ भने मलाई पनि मार, यस पुनीत कार्यमा बिलम्ब नगर, किनकि मलाई तिमिहरूको वियोगमा एक क्षण पनि वाँचन रहेर छैन। म ती मृगीणीहरूको पति हुँ। यदि तिमिले शिकारीलाई जीवनदान दिएका छौ भने मलाई पनि केही क्षणका निमित्त जीवन दिने कृपा गर। म तिमिहरूसँग भेट गरी तिम्रा सामु उपस्थित हुनेछु। म आफ्ना कुरा सुनेपछि शिकारी सम्मूख पूरा रातको घटानाचक्र घुम्यो, उसले सारा कथा मृगलाई सुनायो। तब मृगले भन्यो, 'मेरी तीनबटै पेटनी जसरी प्रतिज्ञाबद्ध भएर गएका छन्, मेरो मृत्युले तिमिहरूले आफ्नो वचनको पालना गर्न पाउने छैन, किनकि मेरो अनुपस्थितिमा तिमिहरूको कार्य सम्पन्न हुनेछैन। अतः जसरी तिमिले उनलाई विश्वासपात्र मानेर छोडेका छौ, त्यसैगरी मलाई पनि जानदेऊ।' म उनीहरू सबैलाई साथमा लिएर तिम्रा अगाडि शीघ्र नै उपस्थित हुन्छु' जानीजानी उपवास, रात्रिजागरण तथा शिवलिंगमा बेलपत्र चढाएका कारण शिकारीको हिंसक हृदय निर्मल भएको थियो। उनमा भगवद्भक्तिले निवास गरेको थियो। धनुष तथा बाण उनको हातबाट सङ्गै छुट्न पुग्यो। भगवान् शिवको अनुकम्पाले उसको हिंसक हृदय कार्णिक भाव विभोर भयो। त्यसले आफ्ना अतीतका कर्मलाई सम्झेर शिकारी आफू पश्चातापको ज्वालामा बल्न लाग्यो।

केहीबेरपछि त्यो मृग सपरिवार शिकारिसमक्ष उपस्थित भयो। जंगली पशुहरूको यस्तो सत्यता, सात्विकता एवं सामूहिक प्रेमभावना देखेर शिकारीलाई ठूलो लान्नि भयो। उसका आँखाबाट आंसुको वर्षा हुन थाल्यो। उसले मृग परिवारलाई नमारेर आफ्नो कठोर हृदयलाई जीव हिसाबाट हटाई सदाका लागि कोमल एवं दयालु बन्यो। देवलोकबाट समस्त देव समाज पनि यस घटनालाई नियाल्दै थिए। घटना परिणाममा पुनसाथ देवीदेवताले पुष्पवर्षा गरी शिकारी तथा मृगपरिवारलाई मोक्ष प्राप्त भयो। स्वतन्त्र विश्वको नेपाली विकिपिडियाबाट।

योग किन

पाउनुहुन्छ। शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य हासिल गर्न सक्नुहुन्छ। यी सबै चीज हासिल गर्नका लागि तपाईंले योगअभ्यास गर्ने स्थल, समय, योग अभ्यासप्रति तपाईंको विश्वास सबैको उत्तिकै महत्त्व हुन्छ। तपाईंको योग प्रशिक्षक योग विज्ञानको ज्ञान र अनुभवले खारिएको हुनु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सबै मानिसहरूले एकै-एकैखाले योग आसन वा प्रणामहरूको अभ्यास गर्नु पनि घातक हुन्छ। आसन र प्रणामका विभिन्न समूहहरू छन्। फरक मानिसका लागि फरक समूहका आसन र प्रणामहरू लभदायक हुन्छन्। स्वास्थ्य समस्या, उमेर, स्वभाव, मनोविज्ञान अनुसार फरक-फरक किसिमको समूहका योग अभ्यास गराउनुपर्छ। तपाईंको शरीरको आवश्यकता। हृदयमा बाफिएमा तपाईंलाई फन्त गम्भीर समस्या आउन सक्छ। तसर्थ सबैखाले मानिसलाई एउटै समूहमा राखेर योग अभ्यास गराउनु हुँदैन। हृदयमा रोग भएकाहरूका लागि एकखालको अभ्यास आवश्यक हुन्छ भने निद्रा नलाग्ने समस्या भएकाहरूका लागि अर्कै। मधुमेह, उच्च रक्तचाप भएकाहरूका लागि एकखाले आसन र प्रणामको अभ्यास गराइन्छ भने डिप्रेसन भएकाहरूका लागि अर्कै खालको। योग अभ्यास निकै ठूलो समूहमा गरिने अभ्यास नै होइन।

अलि अधिसम्म मानिसहरू सामान्य व्यायाम मात्र गरेर स्वस्थ रहन सक्थे। साँफ-विहान हिँड्ने, एरोबिकको अभ्यास गर्ने, जुम्बा नाच्ने, जिमखानामा पर्सिना निकाल्ने आदि शारीरिक व्यायाम काफी हुन्थ्यो, जमाना बदलियो। अब शारीरिक व्यायामले मात्र तपाईंको स्वास्थ्यलाई भरिपूर्ण टेवा नदिन सक्छ। अफ उच्चरक्तचाप, तनाव, अर्निदाबाट पीडितहरूले शारीरका कोषहरू उत्तेजित गर्ने कुनै व्यायाम गर्नु भनेको काशी जानु कुतीको बाटो भनेजस्तै हो। उनीहरूले कोषको थका

मेटाउने, कोषमा ताजगी ल्याउने अभ्यास गर्नुपर्छ। जुन योग अभ्यास नै हो।

तपाईंको जीवनका यावत् समयहरू तपाईंको गर्धनमा अडिएको खप्परभित्र छन्। तपाईंले गरेका शारीरिक व्यायामले मूलतः टाउको तलको भागमा मात्र प्रभाव पार्छ। योग शरीरको मात्र होइन, शरीर र मन दुवैको अभ्यास हो। योग मात्र त्यस्तो अभ्यास हो जसले बाहिरी शरीरको टाउकोदेखि पेटालासम्म प्रभाव पार्ने प्रभाव पार्छ। योग विज्ञानले हाम्रो शरीरभित्र पाँचवटा शरीर हुन्छ।

कुनै बेला हिन्दु धर्मसँग नजिकजस्तो देखिने योग अब कुनै धर्मको पेवा रहन। योग अब अरब जगत्का इस्लाम समाजमा मात्र होइन, धर्म नै नमान्ने चिन्तिया समाजमा समेत उत्तिकै फैलिइसकेको छ। कलाकार, खेलाडी, कर्पोरेट मालिक, सीईओ, आदि पेशाकर्मिहरूले क्षमतालाई तिखान्का लागि पनि योगअभ्यासको सहायता लिन थालेका छन्।

योग दर्शन प्रकीर्ण समाजले संसारलाई दिएको सबभन्दा सुन्दर उपहार हो। अबका सयौं वर्ष मानिसहरूको जीवन योगदर्शनको मिश्रणसँगै घुम्ने अनुमान छ। मानिस चाहेर बा नचाहेर, बुझेर वा नबुझेर आफ्नो जीवनलाई योगसँग जोड्न बाध्य हुनेछन्। अहिले नै मानिसले अब्बल विद्यार्थी बन्न योगाभ्यास गर्न थालेका छन्। प्रतिस्पर्धामा सबैलाई उछिन्न योग गर्न थालेका छन्। स्वस्थ रहन, आत्मविश्वासी बन्न, सफल व्यवसायी बन्न, धन कमाउन, प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न, तनाव व्यवस्थापन गर्न, वैदिक जीवनका फलहरूको व्यवस्थापन गर्न, सम्बन्धहरूलाई सन्तुलित गर्न योगले सहयोग गर्न सक्छ। सोसाईटी अफ नेपालबाट।



पूर्वाञ्चलको पहिलो र एक मात्र ट्रमा सेन्टर

MAX INTERNATIONAL HOSPITAL

Maximum care for life

TRAUMA CENTER (P.) Ltd.

Mahendra Chowk, Biratnagar-11, Morang (Nepal), Ph: 021521155/56, 9852027895