Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

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

खानेपानी नेपाल संस्थान २०४६
नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर

❑ वर्ष ८ ❑ अंक १५ २०७६ कार्तिक १७ गते आईतवार Sunday 27, NOV, 2019 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

छठ पूजा निष्ठा र श्रद्धापूर्वक भक्तालुहरु मनाउँदै

विराटनगर । हिन्द र मुस्लीम लगायत अन्य धर्माल्वीहरु मिलेर मनाउ पर्वको रुपमा परिचित छठ पूजा निष्ठा र श्रद्धापूर्वक चार दिन सम्म मनाउने छठ पुजा शनिवार अस्ताउँ सुर्यलाई अर्घ दिई आईतवार विहान उदाउंदो सुर्यलाई अर्घ दिई सम्पन्न हुँदै छ ।

गरीव-धनी, उच्च-नीच्च, छुवाछुत, भेदभावलाई त्यागी एउटै नदी, पोखरी, तलाव, लगाईतको स्थानमा सामुहिक रुपमा उपस्थित भई घाटलाई विहोली झै सजाएर मिलीजुली छठपर्व मनाउने गरिन्छ ।

छठी माताको पुजा गर्ते व्रतालुहरुले आफ्नो नजिकमा पर्ने नदी, तलाउ, पोखरी नभएको ठाउँ आफै पोखरी जस्तो खाल्डो बनाई पानी हालेर सरसफाई गरी विहोली जस्तै सिगारी विदुतिय झिलीमिली वालेर हर्षोउल्लासका साथ छठपूजा मनाउने गरिन्छ ।

छठ पूजाको लागि जलाशय जस्तै नदी, पोखरी, तलाउहरुलाई व्यक्तिगत रुप भन्दा पनि सामुहिक रुपमा घाटलाई सजाउने काम हुन्छ।

घर अगाडी पोखरी जस्तो खाल्डो बनाएर छठपर्वका अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिदै ब्रतालुहरु ।

धरै जसो ठाउँमा त छठ पूजाको लागि समिति वनाएर समिति मार्फत व्रतालुहरु आउने वाटोमा गेट लगाउे, घाटमा विजुली बत्तीको व्यवस्था गर्ने, सडकको छेउ छेउ सरसफाई गर्ने जलासयलाई सरसफाई गर्नको लागि समिति वनाएर छठ पूजा धुमधामले मनाउने गरेका छन् ।

मोरंग जिल्लाको विराटनगर महानगर पालिकाको पूर्व सिमानामा रहेको सिंघिया खोला र पश्चिम सिमानामा रहेको केशलीया खोला लगाईत नहरहरुमा समेत छठपूजा गर्नेहरुको भीडभाड लागेका छ ।

छठ पर्वले एकताको भावनाको विकास गर्दे गई रहेको छ। केही वर्ष पहिले छठ पूज गर्नेको सख्यामा

वांकी अन्तिम पेजमा...

चाडपर्वको मुखमा अगलागीको घटनामा बृद्धि

विराटनगर । नेपालीहरुको महान चाडपर्व दिपावलीकै मुखमा आएर मोरंगको विभिन्न ठाउंहरुमा श्रृखलावद्ध आगलागीको घटनाहरु भएका छन् ।

मोरङ सुनवर्सी न.पा. ९ डाईनिया बस्ने ईस्मायल मियाको टिनको छाना भएको बाासको टाँटीले सेन्ट्री बेरा गरेको १ कोठे १ तले घरमा कार्तिक १० गते आईतवारको दिन अचानक बिधुत सर्ट भई आग लागी भएको थियो ।

आगलागीको खबर प्रहरी चौकी डाईनियामा प्राप्त हुन साथ प्रहरी सहायक निरीक्षक को टोली खटी गई स्थानीय वासिन्दा र प्रहरीको सक्रियतामा आगो पुर्ण नियन्त्रणमा लिई मानवीय तथा चौपाय क्षति हुनवाट जोगाएको थियो ।

ऊक्त आग लागी घटनामा अन्नपात, लत्ताकपडा, भाडावर्तन गरी अन्दाजि रू ९० हजार बराबरको क्षति भई घर आंसिक रुपमा क्षति भएको थियो ।

त्यसैगरी जिल्ला मोरङ बिराटनगर महानगर पालिका वडा नं. १० संसारीमाई स्थान नजिकै

वांकी अन्तिम पेजमा...

विपन्नलाई छठ सामग्री वितरण

विराटनगर । श्रद्धा एवं भक्ति पूर्वक मनाउने छठ पर्वको लागि विपन्न परिवारहरुलाई रौनियार सेवा समाजले छठ सामग्री वितरण गर को छ

विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ६, ११ र १२ का क्रमश ३, ८ र १० जना गरी जम्मा २१ जनालाई छठ पुजाका सामग्री वितर ण गरेको छ ।

छठ पुजामा लाग्ने कोनिया (नाग्लो) मा साडी-व्लोज, नारियल, भोगेटो, अगरवती, पान-सुपाडी लगायतका समग्री सहित करीव २५ हजार मुल्य पर्ने सामग्रीहरु। वितरण गरिएको थियो ।

उक्त सामग्री रौनियार सेवा समाजका अध्यक्ष राम नरेश साह, १२ नं. वडा का वडा अध्यक्ष हिर लाल कामत, वडा नं. ११ का वडा सदस्य रिकु परियार, गणेश साहलगायतले सो सामग्री वितरण गरिएको थियो ।

विपन्न परिवारलाई छठ पुजाको पुजा सामग्री वितरण कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिदै अगामी वर्षमा संख्यालाई वढाउदै लाने कुरा अध्यक्ष राम नरेश साहले वताए । वितरण गरिएको सामग्री प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरु

वांकी अन्तिम पेजमा...

विशेष सुरक्षा योजनाले अपराधिक घटनामा कमी

बिराटनगर । हिन्दु धर्मालम्वी हरुले मनाउने चाडपर्वहरु दशै, तिहार र छठ पर्व लक्षित गरी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले विशेष सुरक्षा योजना बनाएकै कारण प्रदेश नं. १ मा अपराधिक घटनामा कमी आएको छ ।

प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगरले लागु गरेको बिशेष सुरक्षा योजनाको परिणाम स्वरुप प्रदेशमा कुनै पनि ठुला अपराधिक घटना नघटी विजिया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्व सम्पन्न भएको छ ।

चाडपर्वका अवसरमा हुने जुवातास, झै-झगडा, चोरी लुटपाट जस्ता सामाजिक अपराधहरुमा अघिल्लो बर्षको तुलनामा यो बर्ष निकै कमी आएको छ ।

चाडपर्वकै अवसर पारी सुनसरीको धरान एरियामा घरेलु हात हतियारहरु देखाई धाक धम्की दिई लुटपाट गर्न खोज्ने वा ज्यान मार्ने धम्की समेत दिने ५ जनालाई हतियार सहित पक्राउ गरिएको थियो । त्यसैगरी ठुलो रकमको बाजी राखी जुवा तास खेल्ने र खेलाउने ५८ जना जुवाडेलाई नियन्त्रणमा लिइएको थियो । जुवा खालबाट ३० बुक तास, १६ थान कौडा र नगद ८ लाख ४३ हजार ५ सय ८२ रुपैया समेत फेला पारी प्रहरीले बरामद गरिएको थियो ।

चाडपर्व मनाउने नाममा जुवातास खेलेर सामाजिक बिकृती फैलाउने तथा घर परिवार नै बिग्रने, यस्ता कृयाकलापले समाजको वातावरणमा प्रतिकुल असर पर्ने कुरालाई मध्यनजर राखी यसलाई नियन्त्रण गर्नका लागी प्रहरीले यो अभियान अगाडी बढाएको थियो ।

दिपावली भरिमा १ लाख १८ हजार बराबरको पटका र पटका ओसार पसारमा संग्लग्न २ जनालाई नियन्त्रणमा लिईएको छ। सवारी साधनको ब्यवस्थापन, बिभिन्न स्थानमा सवारी चालक तथा यात्रुहरुलाई सचेतना जगाउने उदेश्यले चेतनामुलक कार्यक्रमहरु प्रहरीले संचालन गरिएको थियो ।

त्यसै गरी मादक पदार्थ सेवन (मापसे) चेकजाँचका लागी प्रदेश नं. १ मा ट्राफिकको संख्या बढाई चेकीङ कार्यलाई तिब्रता दिईएको थियो । दिपावाली अवधी भर मादक पदार्थ सेवन, चालकको लापरवाही, तिव्र गति, सडकको दुरावस्था, प्रयाप्त सवारीको अभाव, यात्रुवर्गमा चेतनाको कमी जस्ता विविध कारणवाट दुर्घटनामा परी केहीले ज्यान गुमाएका छन् भने केही घाईते भएका छन् ।

प्रदेश नं. १ मा चाडवाडका अवधिमा बस-७, माईक्रो-१, कार जिप-१, ट्याक्टर-१, ट्याम्पो-३, मोटरसाईकल-२६ र साईकल-२ वटा

वांकी अन्तिम पेजमा...

पशु क्वारेन्टाईन कार्यालय विराटनगरको अनुरोध

- कतै तपाईले पशु पशुजन्य पदार्थ तथा पशु उत्पादन सामग्री वाह्य मुलुकवाट पैठारी गर्दै हुनुहुन्छ ?
- के तपाईले नाकामा रहेको पशु क्वारेन्टाईन चेक पोष्टमा त्यस्तो सामग्री परीक्षण गराई क्वारेन्टाईन प्रमाण पत्र लिनु भयो ?
- ध्यान दिनु होस पशु र पशुजन्य पदार्थ तथा पशु उत्पादन सामग्री वह्य मुलुकवाट पैठारी गर्दा नाकामा रहेका पशु क्वारेन्टाईन चेक पोष्ठमा परिक्षण गराई क्वारेन्टाईन प्रमाण पत्र लिएर मात्र पैठारी गर्न सकिनेछ ।
- त्यसो नगरेमा त्यस्तो सामग्री फिर्ता पठाउन लिलाम गर्न, नष्ट गर्न सकिने तथा त्यस्तो कार्य गर्ने व्यक्तिलाई रु ५० हजार सम्म जरिवाना हुन सक्छ ।

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षै भरी डाईविटीज र प्रेसरको निःशुल्क जाँच गर्ने विराटनगरको घोघापुल चौक विराटनर-९ मा २०७६ 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, प्रसुती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कुष्ठ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किड्नी पत्थरी तथा मुत्र 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.जि., समान्य स्वास्थ्य परिक्षण र मधुमेहको परामर्श सेवा उपलब्ध छ ।

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

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

छठ...

कमी थियो तर त्या संख्या अहिले प्रत्येक वर्ष वृद्धि हुदै गई रहेको छ ।

छठ पूजा चार दिन सम्म मनाउने गरेता पनि पूजाको तयारी भने महिना दिन अगाडी देखि नै गरेका हुन्छन् । अहिलेको यूगमा मान्छे अगाडी वढेका मान्छे संगमात्र संगत गर्दछन् । आफु भन्दा सानो र तल्लो लाई वेवास्ता गर्दछन तर छठ पर्वले अस्ताउदो र उदाउंदो सुर्यको पूजावाट के सन्देश दिन्छ भने हामी सवैलाई समान व्यवहार गर्नु पर्छ कसैमाथि भेदभाव गर्नु हुँदैन जति महत्व अस्ताउं सुर्यको हुन्छ त्यतीनै महत्व उदाउँदो सूर्यको पनि हुन्छ ।

छठ पर्व चार दिन सम्म विधिपूर्वक मनाउने पर्व हो । जसमध्ये पहिलो दिन नहाय खाय अर्थात नुहाउने खाने, दास्रो दिन खरना, तेस्रो दिन अस्ताउंदो सुर्यलाई अर्घ र अन्तिम दिन विहानको सुर्यलाई अर्घ दिएर छठ पर्व सम्पन्न गरिन्छ ।

छठ पर्व पहिले नेपालको तराई वासी मधेशी समुदायले मात्र गरेता पनि हाल आएर पहाडमा पहाडी समुदाय र मुस्लीम समुदाय समेत ले छठ पर्व मनाउने गरेका छन् ।

विशेष...

गरी जम्मा ४१ साधनहरु दुर्घटनामा परेका थिए ।

सो दुर्घटनामा ६ जनाले ज्यान गुमाएका छन भने ५३ जना घाईते भएका छन् । त्यसैगरी दिपावली भरीमा प्रदेशका बिभिन्न स्थानहरुमा ११ जनाले झुण्डीएर र ३ जनाले बिषादी सेवन गरेर आत्महत्या गरेका छन् भने झुण्डीएर आत्महत्या गर्ने क्रममा २ जना र बिषादी सेवनबाट १४ जना घाईते भएका छन् ।

त्यसैगरी बिभिन्न स्थानहरुबाट लडेर ४ जनाको मृत्यु भएको छ । मादक पदार्थ सेवन गरी कुटपीट तथा झै-झगडा हुँदा १ जनाको मृत्यु भएको छ भने २० जना घाईते भएका छन् । दिपावली गर्ने क्रममा ५ जनाको घरमा आगलागी हुँदा ४२ लाख बराबरको क्षति भएको छ ।

बिद्युत सर्ट भएर १० जनाको घरमा आगलागी भएको र अन्दाजी १ करोड ४५ लाख बराबरको क्षति भएको छ । आगलागीमा परी २ जनाको मृत्यु र ३ जना घाईते भएका छन् । अत्याधिक मादक पदार्थ सेवनका कारण १ जनाको मृत्यु भएको छ । त्यसै गरी पानीमा डुबेर १ जनाको बालकको मृत्यु भएको छ ।

दिपावालीकै समयमा मादक पदार्थ सेवन गरी एक आपसमा झै-झगडा भई खुकुरी हानाहान हुदा ४ जना घाईते भएका छन् । त्यसैगरी ४ वटा जबरजस्ती करणीका घटना भएको छ भने नदीले बगाउदा १ जना बेपत्ता भएका छन् ।

घटनामा कमी आएको प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले दावी गरेता पनि अघिल्लो वर्षको के कति घटनाहरु भए तथ्यांक सार्वजनिक गर्न सेकनन् ।

चाडपर्वको...

रहेको बिराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ६ बस्ने दिपक गिरीको हलेसी सप्लायर्सको को १ च ९२६२ नं को खाली टाटा पिकअप गाडी उक्त सप्लायर्सको गोदाम छेउको खाली ठाउँमा पार्किङ गरी राखेकोमा उक्त गाडीमा आगोलागी भएको थियो । उक्त आगलागी प्रहरी, स्थानीय वासिन्दा र दमकलको सहयोगमा नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

उक्त आगोलागी लक्ष्मी पुजाको अवसरमा गाडीको नजिकमा मैन बत्तीहरु बालेकोले उक्त बत्तीबाट आगो लागी भएको हुन सक्ने प्रारम्भी अनुमान गरिएको छ । सवारी साधनको ईन्जिनको भाग पुर्ण रुपमा क्षेती भएको छ ।

केरावारी गाउँ पालिका वडा नं. ८ स्थित एक घरमा लक्ष्मीकै दिन आगलागी भई २१ लाख वरावरको क्षति भएको छ । उमेश बस्नेतको घरमा आगलागी भैरहेको छ भन्ने खबर प्राप्त हुन साथ ईलाका प्रहरी कार्यालय केरबारीबाट र ईप्रका बेलबारीबाट प्रहरी निरीक्षक समेतको टोली खटी गई बुझ्दा टिनको छानो काठको बेरा भऐको २ तले घरमा लक्ष्मीपुजाको क्रममा बालेको मैन बत्तीबाट आगो सल्कन गई आगलागी भएको अनुपमान गरिएको छ । उक्त घटनामा अन्नपात, भाडावर्तन, ४.५ तोला सुनका गरगहना, नगद ४५ हजार र घर जलि नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

त्यसैगरी दिपावलीको क्रममा आगोलागी भई ४ वर्षीय वालकको पनि मृत्यू भएको छ । जिल्ला मोरङ पथरी शनिश्चरे नगर पालिका वडा नं. ५ कोठेबारी स्थित युवराज गिरीको एक तले टिनको छानो भएको घरमा दिपावली गर्न बालेको दियोबाट आगो सल्किदा घर भित्र सुतिरहेको निजको निजको ४ वर्षे को युसन गिरी आगोले जलि निजको घटना स्थलमानै मृत्यु भएको थियो ।

घर भित्र रहेको नगद रु. ९५ हजार, तिन तोला सुनको गरगहना, तिनतोला चाँदिका गरगहना, लता कपडा र घर पुर्ण रुपमा आगोले जलि नष्ट भएको थियो ।

उक्त आगो स्थानियवासी र प्रहरी चौकी कुशेचौरीबाट प्रसनिको कमाण्डमा खटिएको प्रहरीको सहयोगमा आगो पुर्ण रुपमा नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरंगले दिपावली मनाउने क्रममा भएको आगलागीको घटनामा परी ज्यान गुमाउनु भएका मृतक वालकप्रति हार्दिक श्रदान्जली व्यक्त गर्दे आम जनमानसमा दिपावली मनाउने क्रममा हुन सक्ने आगलागीका घटनाप्रति सुरक्षा सजगता अपनाउन समेत हार्दिक अनुरोध गरेको थियो ।

रौनियार सेवा समाजले विपन्न वर्गलाई वितरण का लागि राखिएको पुजा सामग्री ।

संघिय प्रेस फोरमद्वारा शुभकामना अदान–प्रदान

विराटनगर । संघिय प्रेस फोरम नेपाल मोरंग शाखाले शुभ विजिया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ उपलक्ष्यमा शुभकामना अदान प्रदान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

समाजवादी पार्टी नेपालका केन्द्रिय सदस्य तथा प्रदेश नं. १ का प्रदेश सांसद जयराम यादवको प्रमुख आथित्यमा दिप प्रज्वलन गरी कार्यक्रमलाई शुभारम्भ गरेको थिए । सोही अवसरमा प्रमुख अतिथीले पत्रकारहरुको संगठन राजनीतिको भातृ संगठन नभई पत्रकारीता क्षेत्रको विकासको लागि एक जुट हुनु पर्ने वताउँदै शुभकामना दिएका थिए ।

त्यसै गरी साही पार्टीका केन्द्रिय सदस्य भूराज राईले संघिय प्रेस फोरम नेपालको शुभकामना कार्यक्रम पहिलो भएकोले यस्ता कार्यक्रम हरुलाई निरन्तरता दिए पर्ने वताए ।

सो अवसरमा मधेश पत्रकार समाजका मोरंग जिल्ला अध्यक्ष श्याम सुन्दर सुतिहारले सहभागीहरुलाई वागत गरेका थिए भने प्रेस यूनियनका उपाध्यक्ष विनोद सुवेदी, पत्रकार महासंघका उपाध्यक्ष कुमोद अधिकार, पत्रकार गणेश लम्साल लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

उक्त कार्यक्रम फोरम अध्यक्ष मुकेश कुमार यादवको अधयक्षतामा भएको थियो ।

विपन्न...

विपन्नताको सिफारीस वडावाट सिफरीस गरिएकोहरुलाई वितरण गरिएको थियो ।

कोनियामा पुजा सामग्रीका साथै परिवाहन खर्च भनेर प्रति कोणियामा १ सय रुपिया नगद पनि दिईएको थियो । विपन्न परिवारहरले छठको समामग्री प्राप्त गरेकोमा ओयोजक संस्थालाई धन्यवाद दिएका थिए ।

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरू नखाऔं ।
- उपभोक्ता हीत संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र बिक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्र गरौ, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेटिकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरूद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातत‍ै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर बिरूवा रोपौं, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

रंगेली नगर पालिकाको कार्यालय
रंगेली मोरंग, प्रदेश नं.१

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा मलाया रोड विराटनगरमा यही मिति २०७६ साल बैखाख २८ गते देखि **दिव्य ज्योती अस्पताल प्रा.लि.** संचालन ल्याएको सहर्ष जानकारी गराउदछौं ।

हाम्रो सेवाहरु

२४ सैं घण्टा ईमरजेन्सी सेवा, दैनिक ओ.पी.डी. सेवा, फिजिसियन सेवा, स्त्री रोग तथा प्रसुति सम्वन्धी ओपीडी सेवा, नव जात शिशु तथा बाल रोग सम्वन्धी सेवा, आँखा जाँच तथा अप्रेसन सेवा, हाडजोर्नी तथा नशा रोग सेवा, मेगौला प्रोस्टेट, मुत्रनली, मुत्रथैली र मुत्ररोग सम्वन्धी विशेषज्ञ सेवा, नाक कान घाँटी सेवा, दाँत मुख सम्वन्धी सेवा, ई.सी.जी. सेवा, डिजिटल एक्स-रे अल्ट्रासाउन्ड (USG), कम्प्यूटर स्वचालित ल्याव, फार्मेसी ।

सम्पर्क
मलाया रोड, विराटनगर, मोरङ्ग फोन नं. ०२१-४७००५०/४७००८५

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक:श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-८ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

सम्पादकीय

राजनीतिक खोल ओढेर बसेका अपराधी

नेपालको राजनीतिक परिवर्तन संग शासन व्यवस्था र कानूनी व्यवस्था समेत परिवर्तन हुँदै गएका छ। खास गरी २०४६ सालको परिवर्तनले नेपालमा प्रजातन्त्र ल्याएको थियो। त्यही वेला देखि देशको कुना काम्चामा विकासको लहर पनि चलेको थियो। विकासको लहर संगै केही अपराधिक व्यक्तिहरुले पनि राजनिक खोल ओढेर शासन चलाने पद सम्म पुगे र आफ्नो अपराधीक गतिविधीमाथि पर्दा हालि अथवा प्रहरी प्रशासनलाई लोभमा वारी अपराधीक घटनालाई ढाकछोप गरी खुलेयाम राजनिती गरेको थिए। तर समाजमा एउटा भनाई पापको घडा भरेपछि एक दिन फुट्छ। त्यसै भएको छ अहिले राजनीतिक वृतमा उच्च ओहदा सम्म पुगेको व्यक्ति, मन्त्री वनेका व्यक्तिहरुलाई धमाधम कानुनी दायराम ल्याएपछि प्रहरी प्रति जनविश्वा बढेको देखिन्छ। अझ ती अपराधीहरुलाई इजलासको कटघरामा उभ्याएर साजय सम्म दिलाउन के पिडितहरुलाई केही हदसम्म राहत मिल्दथियो। राजनीतिक खोल ओढेर अपराधीक क्रयाकलामा लागेका व्यक्तिहरुलाई कानूनी दायरामा ल्याउन प्रहरी प्रशासनका मुख्य काम हो।

राजनीतिक पहुँचमा रहेको काग्रेसका नेता अफ्ताव आलम, सभामुख कृष्ण बहादुर महरा, सुन काण्डको आरोपमा केही न्याधिश लगायत केही उच्च तहको कर्मचारीहरुलाई भ्रष्टाचारमा कारवाही गरेको हेर्दा अहिले नेपाली जनता खुशी छ। विकासको वाधकको रुपमा रहेको भ्रष्टचार, अपराधिक व्यक्ति खोल ओढेर राजनीतिक गर्ने व्यक्तिहरु, प्रहरी प्रशासनमा देखिएको कमीसन तन्त्रलाई हटाएर त्यसका संलग्न व्यक्तिहरुलाई कानुनी दायरामा ल्याए मात्र नेपालमा शुसासनको अनुभूति हुने छ। अन्यथा यस्ता व्यक्तिहरुलाई प्रहरीले कारवाही गराउन नसके वा न्यायिक क्षेत्रका व्यक्तिहरुले न्यायलाई विक्रिवितरण गर्न लागेमा देशमा गरीवी र अशिक्षा दिनदिनै बढ्दै जान्छ।

त्यसैले राजनीतिक परिवर्तन छ समय परिस्थिति अनुसार भई नै रहने छ। देशलाई स्थायी रुमा संचलन गर्ने कर्मचारी तन्त्र, प्रहरी प्रशासन, बौद्धिक वर्ग, मिडिया लगायतका संस्थाहरु स्वच्च र देशप्रति उत्तरदायित्व हुन आवश्यक छ। यी व्यत्तित्वहरुमा इमान्दारीता, कानुनको डर र पापको डर भए मात्र शासन व्यवस्थामा स्वच्छता आउने छ। अपराधिक व्यक्तिहरुलाई केही छनिक स्वार्थका लागि अपराधीलाई वचाउन चलखेल गर्ने, अफ्नो फाईदाको लागि अरुको हानी गर्ने प्रवृतिलाई रोक्न प्रहरी प्रशासन र कानुन कडा हुन आवश्यक छ। शासन व्यवस्था नरम भए राजनितीमा अपराधिक व्यत्तित्वहरु वरचस्व बढ्ने नै छ त्यसलाई वेलामै रोकौ र देशमा शान्ति सुव्यवस्थ कायम गरौ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ):तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहेको छ। युवकयुवतीहरुका लागि नयां जीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यपार व्यवसायीवाट राम्रै लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको योग समेत रहेको छ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) : आफन्त जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो):मनमा अनावश्यक तर्ककुतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): विद्यार्थी वर्गका लागि पढाईमा गहिरो लगाव हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): शारिरीक अस्वस्थ्यताका साथै आलस्य बढने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्क विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवादमा पर्न सम्भावना रहेको छ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आर्थिक पक्ष सवल रहेको छ। आत्मबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता वढ्ने छ।

धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): मेवा मिष्ठान्नका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुनेछ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी):महिनाको पुर्वाधमा मित्रसहयोग,धनागमन तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्नेछ। भने उत्तरार्धमा मान हानि तथा अपमान आउनसक्ने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द):सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाईलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ।

मीन (दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची):शत्रुहरुको शिर निहुरिनेछ। भने वाद विवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट, आंखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थता देखापर्नैछ।

आत्माग्लानी र वैधानिक अपराधमा फसेको कर्मचारी प्रशासन

न पापको डर, न कानूनको डर, न हाकिमको डर

डा. भोजराज शर्मा कफ्ले

महाभारत महाकाव्य दक्षिण र पूर्वी एसियाका धेरै मानिसका लागि नौलो होइन। तत्कालीन हस्तिनापुर राज्यसँग सम्बन्धित एक वृहत कथा अन्तरगत थुप्रै उपकथाहरु यसमा छन्। राजा धृतराष्ट अन्धा पात्रका रुपमा प्रस्तुत छन्। दुर्योधनजस्ता मूर्ख छोरा र त्यस्तै सल्लाकार तथा छोराप्रतिको उनको अस्वाभाविक ममता एवम् स्वार्थका घटना त्यसमा उल्लेख छ। शकुनीजस्ता पात्रको कुटिल र धूर्त व्यवहारले गर्दा राज्यले ठूलो युद्धको सामना गर्न परेका घटना बडो मार्मिक शैलीमा प्रस्तुत गरिएको छ।

हाल नेपालमा राज्यको पुनरसंरचना हुँदै गर्दा यहाँ धेरै शकुनीहरुको उत्पति हुँदैछ। स्वार्थ समूहको खेल र जालझेल बुझी नसक्नु छ। सरकार धृतराष्ट्रजस्तो वास्तविक अन्धो होइन। चौमालीय र चाटुकार तथा स्वर्थ समूहको घेरामा अन्धो सरह फस्दै गएको अनुभूति हुँदैछ।

राज्यसंयन्त्रका राजनीतिक नेतृत्वका नजिकका कर्मचारीको स्वार्थलिप्सा उन्मादमा सरकार कसरी सहयोगी बन्यो ? निश्चित स्वार्थ समूहको जालले कसरी अरुले आत्माग्लानी व्यहोर्न पऱ्यो ? यिनै विषयमा यो लेख केन्द्रित छ।

विषयवस्तु

कानूनको विद्यार्थी हुँदा 'राज्यले कहिलेकाहीं विवेकशून्य निर्णय गर्छ। त्यसलाई राज्यको न्यायालयले सच्याउँछ। तर, कानून नै बनाई गरेको अविवेकी निर्णयमा मानिस परिबन्दमा पर्छ र न्यायालय समेत अविवेकी बन्न पुग्छ, जसलाई वैधानिक अपराध भनिन्छ' भनेर पढिएको थियो। व्यवहारिक उदाहरणका कमीले यसको मर्म अनुसारको अर्थ बुझिएको थिएन।

लोकतान्त्रिक, सुखी र समृद्ध नेपालको लक्ष्य बोकेको मुलुक यो नेपाल राज्यमा स्वार्थ समूहको चरम उम्माद र समूह स्वार्थलाई कानूनी आधार प्रदान गरी कसरी निर्धो हेपियो र थेचारियो। यो लेखको विषयवस्तु यही हो।

निर्धो, हेपिएको र परिबन्धमा फसेको लेख पनि प्राय : हेपिएकै र मिचिएकै हुन्छ। किनकि उसँग समूहगत र झुण्डगत तागत कमजोर हुन्छ।

कर्मचारी क्षेत्रमा अहिले एउटा वृत्तलाई कहिल्यै कल्पना नगरिएको हेपाइ व्यहोर्न परेको छ। जालझेल र सुनियोजित षडयन्त्रमा फसाइएको छ। आत्मा ग्लानीको पीडा खप्नुको विकल्प छैन।

कर्मचारी व्यवस्थापनको सर्वव्यापी र सर्वमान्य सिद्धान्त उल्लंघन भएको छ। जुनसुकै मन्त्रालयको सचिव हुन जुनसुकै सेवा भए पनि हुने। तर, स्थानीय तहमा निश्चित सेवा मात्र होइन, निश्चित समूहका मात्र कार्यालय प्रमुख हुनुपर्ने नीतिगत व्यवस्था बन्यो। कर्मचारीले आफ्नो सेवा र समूह सञ्चालन गर्ने मन्त्रालयबाट त अभिभावकत्व गुमाउन पऱ्यो।

सबै कर्मचारीको हित, कल्याण र व्यवस्थापन गर्दै केन्द्रिय अभिभावकत्व लिन पर्ने सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले एउटै समूहको हितमा अभिभावकत्व लियो। झुण्ड स्वार्थको मतियार बन्यो। यो परिवेशलाई राजनीतिक नेतृतवले पनि परिवृन्त गरेर न्याय गर्न सकेन। निश्चित समूहको हितका लागि कर्मचारी समायोजनका गर्न सक्केकोमा गर्व गरियो। प्राकृतिक न्यायको सिद्धान्तसमेत मिचिएको परिवेशलाई अन्यत्रै मोडी राज्य पुनसंरचनाको स्वाभाविक असजिलो का रुपमा हौवा फैलाउन सफल देखियो।

नेतृतवले धेरै ठाउँमा स्वस्थ्य र शिक्षाका कर्मचारी पुऱ्यायौं भनेर गर्व गर्दैछ। जागिर केन्द्रिय सेवामा प्रवेश गरेको व्यक्तिलाई कहिले पनि सरुवा नहुने गरी कनिष्ट भएका कारणले एउटा पालिकामा थेचारिएको छ।

कर्मचारी प्रशासनमा संसारमै नभएको, जेष्ठको अन्तरगत कनिष्टलाई धकेलिएको छ। एउटा परिवेश देखेर त्यसैसँग सम्झौता गरेर सेवामा प्रवेश गरेको मानिसलाई उसको मानवीयतालाई समेत ख्याल नगरी जवरजस्त गरेर धकेलिएको संसारमा कहीा कतै पाईदैन। हाम्रोमा भयो। भइरहेको छ। त्यस्ता घचेटेर थेचारिएका साथीहरुको कथा र व्यथा सम्झादा भक्कानो छुट्छ।

भेटघाट यदाकदा हुन्छ, सहानुभूति दिनेसम्म वाक्य र शब्द आफूसंग केही हुँदैन। जीवनको उर्जायुक्त समय यहाँ यसरी नै बित्यो। शल्यक्रिया गरी अस्पतालमा रहँदा पनि आफ्नै जागिरको विगत र वर्तमानका विषय झस्काइरहन्थ्यो।

लाग्छ, फेद न टुप्पोको सामुदायिक विद्यालय रुपान्तरण दशक भनेर सीधा साधालाई अल्मल्याउने कर्म गरिरहेका त छैनौं ? राष्ट्रिय अनुसन्धानले निश्पक्ष रुपमा औंल्याएका सुझावलाई वास्ता गर्दैनौं।

माननीय मन्त्री, सचिव, सहसचिव होस् वा फिल्डकर्मी सबैको जागिर जनहितको लागि हो। स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि जन स्वास्थ्यमा सेवा पुऱ्याउने हो। शिक्षा क्षेत्रका लागि बालबालिकाको पठन पाठन गर्ने हो। हरेक क्षेत्रको आ-आफ्नै विशेषता, आवश्यकता र महत्व छ। हेपिएको मानसिकताबाट तत् तत् विषय क्षेत्रमा के कस्तो सेवा पुग्ला ?

प्रदेश र स्थानीयका केन्द्रिय व्यवहारप्रति असन्तुष्टिका समाचार दिनदिनै छापामा आउने गरेको छ। त्यहाँका जनप्रतिनिधिहरुमा त्यसै केन्द्रिय व्यवहारप्रति वितृष्णा आएको होइन।

हाम्रा व्यवहार र प्रयासले केही सहयोग गर्न सक्यौं कि सकेनौं ? आफ्नै आत्मरतिमा रमाउने, समूह, गुट, उपगुट झुण्डमा रमाउने गर्दा मूल गन्तव्य नै त भुलेनौं ? यसको सबैभन्दा चोटिलो मार शिक्षा क्षेत्रका कर्मचारीमा परेको छ।

एक दशकदेखि प्रतिवर्ष बालबालिकाको उपलब्धि घट्दो छ। किन घट्यो र अब के गर्नुपर्छ भन्ने शुक्ष्म विश्लेषणतिर हामी लागेनौं। यस्तो परिणाम देखिदा कतिपय देशमा नेतृतव वर्गले सामुहिक राजीनामा दिनुपर्ने अवस्था आउ-छ। राष्ट्रिय चिन्ताको विषय बन्छ। विज्ञहरुको सहायता किन र के भनेर व्यापक बहस सञ्चालन हुन्छ। तर, हामी यो अथवा त्यो बाहानामा उम्कने र दोष अर्कोलाई थुपार्ने कर्ममा लागि रहेका हुन्छौं।

भिन्नो प्रयासका रुपमा सामुदायिक विद्यालय रुपान्तण अभ्यास भनी राम्रो गर्दै गरिएका भनिएका विद्यालयहरु छानेर राष्ट्रिय भेला गरियो। तिनका कुरा सुनियो। सूक्ष्मतामा कुरा केही छैन। विल्कुल हौवामा राम्रा विद्यालय भनिरहेका रहेछौं। विद्यार्थीलाई रटाउने र अंग्रेजी पढाउने तिनको विशेषता रहेछ। भेलाका सहभागी सबैले गर्व गरेको साझा विषय त्यही पाइयो(हामी निःशुल्क शिक्षा भन्न सबै तम्सिने। राजनीतिक दलका भाषणमा मात्र होइन, चुनावी घोषणा पत्रमा पनि यो कुरा उल्लेख गर्न नचुक्ने। तर, राज्यले राम्रा भनेका विद्यालय सबैले यो र त्यो बाहानामा अभिभावकसँग शुल्क असुल नगरी नछाड्ने, बालबालिकाले खेल्ने पज्जल गेमजस्तो।

उनीहरुले विद्यालयमा साधन र स्रोतको व्यवस्थापन कसरी गरेका छन् मसिनोसँग हामी विमर्श गर्दैनौं। अर्ध अंग्रेजीमा हुने पढाइको सतही गुणस्तरलाई असल अभ्यास भनी तिनलाई उकास्छौं। विद्यालय रुपान्तरण दशक भनिरहेका छौं। त्यसको मार्गचित्र के हो, हामीलाई नै थाहा छैन। शिक्षामा लगानी नबढाएर नै रुपान्तरण भनिरहँदा विदेशीको समेत हास्य पात्रमा दर्ज भइने पो हो कि भनी डर लाग्छ।

लाग्छ, फेद न टुप्पोको सामुदायिक विद्यालय रुपान्तरण दशक भनेर सीधा साधालाई अल्मल्याउने कर्म गरिरहेका त छैनौं ? राष्ट्रिय अनुसन्धानले निश्पक्ष रुपमा औंल्याएका सुझावलाई वास्ता गर्दैनौं। त्यसले कसैलाई छुँदैन, पोल्दैन र संवेदनशील बनाउँदैन। हामी कस्मेटिक र सतही दौडतिर त लागेका छैनौं ?

एक वर्ष पहिला (सन् २०१८) मा बालबालिकाको उपलब्धि अवस्था सम्बन्धी युरोपमा एक अध्ययन गरियो। बालबालिकाको उपलब्धि बढाउन मुलुकका नागरिकको प्रवृत्तिमा मा परिवर्तन ल्याउन जरुरी छ भन्ने निचोड निकालियो। यो अध्ययनको नतिजा कार्यान्वयन गर्न राज्यले थप अध्ययन गरायो। थप

वांकी पेज ५ मा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर महा न.पा. ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आाखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-५३६९४१, ५२२८७७ एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७, ९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.का. ४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर ५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली ८०१००/८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी ५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी ४३५८४०

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

छठ के बैज्ञानिक महत्व (भोजपुरी भाषा में)

आनन्द अस्तित्व

छठ पवनी के धार्मिक, साँस्कृतिक, समाजिक, ऐतिहासिक, पर्यटकिय लगायत बहुत महत्व होते हुवे भी आज के बैज्ञानिक यूग में जवन पवनी आ सास्कृति के बैज्ञानिक महत्व होला ओह पवनी आ सास्कृति के ब्यापता आ प्रचार प्रसार संसार भर भइल बा जेमे से एगो छठ भी ह । बैज्ञानिक नजरिया से देखला पर छठ शब्द दूगो शब्द मिल के अर्थात छह् (छव गो अवस्था) आ हाथ् (हाथ योग) मिलके बनल शब्द ह, अर्थात शाब्कि रुप से छठ के अर्थ छव गो अवस्था में कइल गइल एक किसिम के हाथ योग (जवन योग के माध्यम से प्रत्यक्ष सौर्य शक्ति प्राप्त कइल जा सकेला) जइसने एगो प्रक्रिया ह । दुसर रुप से देखला पर हिन्दु क्यालेन्डर के अनुसार छठ के मतलब साख्या छव होला जवन कार्तिक माहना के आजोरिया के छउवा दिन अर्थात षष्ठी तिथि होला ।

योगी श्री ओमकार के अनुसार छठ पवनी निरन्तर रुप से प्रकाश से शक्ति प्राप्त करे वाला प्रक्रिया ह । छठ कइला पर सूरुज के प्रकाश में के 'फोटोन' कहल जाए वाला शक्ति ब्रतालु के आँख आ छाला के माध्यम से दिमाग में जाके जैबिक विधुत (करेन्ट) उत्पन्न करेला जवना के चलते सारा देह सौर्य शक्ति से चार्ज हो जाला ।

छठ के इतिहास :

छठ पवनी कहिआ से शुरु भइल एकर कवनो ठोस प्रमाण नइखे मिलल, बाकिर विभिन्न यूग आ कालखण्ड में विभिन्न प्रमाणसब उल्लेख बा । सत्यूग में पुलस्त्य मुनी आ सत्यब्रती भीष्म के वार्तालाप में छठ के उल्लेख मिलेला त द्वापर में महाभारत काल खण्ड में पाण्डव लोग के अज्ञातवास के बेरिया पाण्डवलोग के कल्याण होखो आ युद्ध में विजय होखो कहके राजा विराट के घरे द्रौपदी सूरुज भगवान के पूजा अर्थात छठ पूजा कइले रहली । दोसर मान्यता के आधार पर अंग देश के राजा सूरुज पुत्र दानवीर कर्ण सूरुज पूजा (छठ पूजा) कइले रहस कहके कथा बा । स्कन्द पुराण में विस्तृत चर्चा सहित कहल गइल बा कि ई ब्रत नियम, निष्ठा पूर्वक जे भी कर सकेला । जात भा धर्म के कवनो बन्धन नइखे । जनाना-मर्दाना (सब उमेर के) ई ब्रत के अधिकारी ह लोग । एसे का स्पष्ट होता कि ई पवनी पौराणिक काल से भी पहिले से प्रचलन में बा ।

इन्साक्लोपेडिया के अनुसार ई पवनी के उल्लेख हिन्दु धर्म के सबसे पुरान ग्रन्थ 'ऋगवेद' में भी बा । ऋगवेद में सूर्य पूजा के महत्व के वर्णन कइल बा कि "हे जाज्वल्यमान सूर्यदेव, जब रउवा उषा के गोदी में उगेनी, तब भक्तजनलोग गीत गाके राउर स्तुति करेला" । ऋगवेद में सूर्य के सब देवता के स्रोत मानल गइल बा आ ऋगवेद के ही अनुसार उदयकालीन आ मध्यकालीन सूर्य के उपासना कइला से दीर्घकाल तकले जीयल जाला । अर्थवेद में सूर्य के औषधिकार घोषित कइल गइल बा । सूर्य के देवत्व के संसार के लगभग सब संस्कृति स्विकार कइले बा । सूर्योपनिषद में उनका के ब्रहमा, विष्णु, महेश के शक्ति के रुप में बतावल गइल बा । वेद में उल्लेख भइल अनुसार उषा (पहिल किरण) के ही छठ परमेश्वरी कहल बा ।

साम्वपुराण में अपने पिताजी श्रीकृष्ण आ महर्षि दुर्वासा के श्राप से भयंकर कोढ से पिडित साम्व सूर्य के आराधना के फलस्वरुप रोगमुक्त भइल रहलन कहके चर्चा कइल बा । सूर्यपुराण अनुसार सबसे पहिले अत्रि मुनि के पत्नी सति अनुसुइया अटल सौभाग्य आ पति के प्रेम पावे खातिर छठ व्रत कइले रहली । कुछ विद्वान लोग के कहनाम बा कि भगवान राम आ सिता वनवास से लवटला के बाद छठ व्रत कके सूर्य पुजा कइले रहे लोग आ उहे आज लेक चलत आ रहल बा ।

सातवा सतावदी में उत्तर भारत के राजा सम्राट हर्षवर्द्धन के दरबार के कवि वाण भट्ट के साला आ प्रसिद्ध कवि मयूर भट्ट अपने बेटी के श्राप के कारण कोढ से पिडित भइला के कारण सूर्य उपासना के बाद फेर से सुन्दर आ स्वस्थ शरिर प्राप्त कइलन इतिहास बा आ ओकरे बाद छठ पर्व के प्रचार प्रसार भइल कहके मान्यता बा । मयुर भट्ट ठीक भइला के बाद 'सूर्यशतकम्' कहल किताब के भी रचना कइलन ।

बैज्ञानिक नजरिया से देखला पर वेद के समय से ही ई पवनी के प्रचलन बा । हिमालय में तपस्या करेवाला ऋषि लोग एह छठ प्रक्रिया के माध्यम से सूरुज के किरण में रहेवाला सौर्य शक्ति प्राप्त कके महिनो-सालो खाना खइले बिना रहे लोग ।

छठ के छवगो अवस्था (प्रकाश शक्ति प्राप्त करे के प्रक्रिया) :

छठ के सब प्रक्रिया के छव गो अवस्था में बाटल गइल बा ।

अवस्था १ : उपवास, सरसफाई आ विशेष अनुशासन के कारण से देह आ दिमाग के निविर्षीकरण (डिटोक्सिफीकेसन) करे में मद्दत मिलेला । ई अवस्था ब्रतालुलोग के देह आ दिमाग के कौस्मिक सौर्य शक्ति प्राप्त करे खातिर तैयार करेला ।

अवस्था २ : आधा देह पानी में डुबा के खडिअइला के कारण से प्राप्त शक्ति देह से बाहर निकले में कमी आवेला आ शक्ति दिमाग के ओर जाए लागेला ।

अवस्था ३ : कौस्मिक सौर्य शक्ति ब्रतालु लोग के आँख के रेटिना आ छाला के माध्यम से पिट्युटरी, हाइपोथालामस आ पिनियल ग्रन्थी में प्रवेश करेला ।

अवस्था ४ : पिट्युटरी, हाइपोथालामस आ पिनियल ग्रन्थी सक्रिय हो जाला ।

अवस्था ५ : कौस्मिक सौर्य शक्ति विभिन्न स्पाइन आ न्युरोन के माध्यम से शरिर के विभिन्न भाग में जाला आ ब्रतालु के देह कौस्मिक पावर हाउस में परिवर्तित हो जाला । ओकरा चलते शरिर के सब निस्क्रिय तन्तु फेर से सक्रिय हो जाला । एकरा के योग के भाषा में कुन्दालिनी शक्ति कहल जाला ।

अवस्था ६ : ब्रतालु के देह एगो चैनल (रास्ता) बन जाला जेसे शक्ति उत्पादन होके विभिन्न माध्यम आ रुप में फेरु ब्रहमाण्ड में सञ्चार होला आ ई क्रम जारी रहेला ।

छठ के बिज्ञान :

- आदमी के देह एगो शक्ति सञ्चार के रास्ता ह ।

- सौर्य जैविक विधुत आदमी के शरिर में चले लागेला जब देह कुछ खास समय के आ खास वेभलेन्थ के सौर्य किरण पर पडेला ।

- कुछ खास शारिरीक आ मानसिक अवस्था में शरिर के सौर्य जैविक विधुत के लेवे के आ शरिर में प्रवाह होखे के क्षमता बढ जाला ।

- छठ प्रक्रिया आ मान्यता के प्रमुख उदेश्य दिमाग आ देश के विभिन्न भाग में कौस्मिक सौर्य शक्ति प्रवाह करे के ह ।

- रेटिना एगो प्रकाश प्राप्त करेवाला आँख के भाग ह जवन आजोर पडला पर शक्ति प्राप्त करेला । अर्थात जब आाख आजोर में पडेला तब विधुत शक्ति रेटिना आ पिनियल ग्रन्थी के जोडेवाला नश होके रेटिना के माध्यम से पिनियल ग्रन्थी में जाला जवना के कारण से ग्रन्थी सक्रिय होजाला । पिनियल ग्रन्थी, पिट्युटरी आ हाइपोथालामस ग्रन्थी के बहुत नजदिक रहेला (ई तिनु के त्रिवेणी भी कहल जाला) जवना के कारण से उत्पादित शक्ति के प्रभाव ई तिनु ग्रन्थी पर पडेला । ई तिनु ग्रन्थी के सक्रिय भइला के कारण से निमन स्वास्थ्य आ शान्त दिमाग प्राप्त होला ।

छठ कइला से होखेवाला फायदा :छठ प्रक्रिया में दिमागी अनुशासन पर बहुते दबाव पडेला । विभिन्न मान्यता के पुरा करते ब्रतालुलोग अपनेआप के आ वातावरण के सरसफाई में ब्यस्त रहेला लोग । सरसफाई छठ के एगो बहुत बलवान पक्ष ह जवन छठ के समय में ब्रतालुलोग के दिमाग में रहेला । एकरा चलते एगो बडका निर्विष प्रभाव शरिर आ दिमाग पर पडेला काहेकि शरिर में बहुत किसिम के जैविक रसायनिक परिवर्तन होला । उपवास शरिर के निविर्षिकरण करे में बहुत मद्दत करेला । शरिर में उतपन्न होखेवाला विष से छुटकारा मिलल बहुत अच्छा बात ह काहे कि ई हमनी के शरिर के विभिन्न रुप से नोक्सान करेला ।

निविर्ष अवस्था में शक्ति सञ्चार होखे में सहज हो जाला आ आदमी के फुर्तिला भी बनावेला । कारण सधारण बा । हमनी के शरिर में प्राकृतिक रुप से रहेवाला रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हमनी के शरिर में उतपन्न होखेवाला विष से लडे में बहुत खर्च हो जाला, बाकिर जइसे प्रणयाम, मेडिटेसन, योग इतयादि आ छठ प्रक्रिया अपनइला पर हमनी के शरिर में उत्पन्न होखेवाला विष के मात्रा बहुत हद तकले कइल जा सकल जाला । विष कम उत्पन्न भइला पर शक्ति के बचत होला आ आदमी फूर्तिला महशुस करेला । जेकरा चलते हमनी के छाला नया आ स्वस्थ लउकेला, आाख से ज्यादा लउकेला आ बुढापा धिरे धिरे आवेला ।

शारिरीक फायदा :

- छठ कइला पर रोग से लडेवाला क्षमता बढेला ।

- छठ के विभिन्न मान्यता आ प्रक्रिया पुरा कइला के बाद सूरुज के सुरक्षित किरिण विभिन्न चरम रोग जइसे घाव, दिनााय, हगुहट आ कोढ जइसन रोग के ओरवावे में मद्दत करेला ।

- छठ प्रक्रिया से जवन शक्ति शरिर में प्रवाह होला ओकरा चलते खुन में रहेवाला ह्वाइट ब्लड सेल के शक्ति बढ जाला ।

- सौर्य शक्ति के प्रभाव ग्रन्थी सब पर पडेला जेकरा कारण से सन्तुलित हरमोन के उत्पादन होला ।

- हमनी खातिर आवश्यक शक्ति सौर्य शक्ति के प्रत्यक्ष प्राप्त कर सकतानीसा जेकरा चलते औरी अगाडी शरिर के निविर्ष होखे में मद्दत मिलेला ।

मानशिक फायदा :

- ब्रतालु के दिमाग में एगो रचनात्मक शान्ति के सञ्चार होला ।

- छठ कइला से दिमाग में उत्पन्न होखेवाला नाकारात्मक विचार, क्रोध, खिस, द्वेश, इर्श्या आदी धिरे-धिरे कम होते दिमागी रुप से मुक्ति मिलेला ।

- पूर्ण निष्ठा आ ध्यान पूर्वक छठ कइला से आदमी के अवस्था आ भावना जल्दिए बुझे के, कौनो ज्ञानेन्द्रिय के प्रयोग कइले बिना आदमी के बिचार आ भावना बुझे के क्षमता के विकास होत जाला ।

छठ में डुबत आ उगत सूरुज के ही काहे पूजा कइल जाला ? :

बहुत प्रचलित कहावत बा कि लोग उगत सूरुज के ही प्रणाम करेला, बाकिर छठ के एगो बहुत बडका पक्ष ई बा कि ई पवनी में लोग डुबत सूरुज के भी प्रणाम करेला । बैज्ञानिक रुप से सूर्योदय (उगला के एक घण्टा बाद तकले) आ सूर्यास्त (डुबे से एक घण्टा पहिले से) के समय में ही आदमी सुरक्षित रुप से सौर्य शक्ति प्राप्त कर सकता । सूर्योदय आ सूर्यास्त के समय में अल्ट्राभ्वाइलेट रेडिएसन के लेभल सुरक्षित अवस्था में रहेला आ सुरक्षित, कवनो हानी बिना आदमी सौर्य शक्ति पूर्ण रुप से प्राप्त कर सकेला ।

(लेखक अधिवक्ता के साथे चिकत्सकीय शुक्ष्मजीव विज्ञान के सह प्रध्यापक बाडन)

हार्दिक अनुरोध

जन्मदर्ता बालबालिकाको पहिलो अधिकार हो । जन्म, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँ गर्ने ?

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई र सम्वन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु घटेको ३५ दिन भित्र आफू बस्ने गाउँपालिकाका कार्यालयमा गई दर्ता गराउनु पर्छ ।

कसरी गर्ने ?

गाउंपालिकामा निशुल्क पाईने फारम भरी घटना घटेको मितिले ३५ दिन भित्र घटना दर्ता गराउनु पदंछ ।

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 ।

जहदा गाउँ पालिकाको कार्यालय मोरंग

मगही भाषा

मगही भाषा के गीत

५२

व्पशदम अस्तूर नउवा फेरल, लाल गेले छिहूलाय,
लालजी के मुंडलन हे ।
हजमा के लुलुहा कटाए नइनियाँ के देहू बनवास, लालजी
के मुंडन हे ।
अंतिम अस्तूरा नउवा फेरल, लाल गेले लोछिआय,
लालजी के मुंडन हे ।
हजमा के सोनवाँ गढायब, नइनियाँ के लहंगा पटोर,
लालजी के मुंडन हे ।

५३

फूआ अयलन अँचरा पसरले हे, अहे बाबा के पडले
हंकार, बरुअवा के मुंडन हे ।
बाबा अलथिन गेठी खोलले हे, अहे भइया के पडले
हंकार बरुअवा के मुंडन हे ।
अहे भइया गेलन रिसिआय, बहिनी घर-लूटन हे,
अहे भउजी गेलन खखुआय, ननदी घर लूटन हे ॥

५४

सभवा बइठल रउआ बाबा कवन बाबा हो,
बबा लाबर मोरा छेकले लिलार करहूँ जाग मूडन हो ।
झारि बान्हूँ, सम्हारि बान्हूँ कवन बरुआ हो,
आवे देहूँ जेठ बइसाख करब जग मूडन हो ।
करबो अबलेला जग मूंडन हो,
लाबार घटि जइहें जग मूडन हो ॥

भरत प्रसाद महतो

हार्दिक अनुरोध

जन्मदर्ता बालबालिकाको पहिलो अधिकार हो । जन्म, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँ गर्ने ?

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई र सम्वन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु घटेको ३५ दिन भित्र आफू बस्ने गाउँपालिकाका कार्यालयमा गई दर्ता गराउनु पर्छ ।

कसरी गर्ने ?

गाउंपालिकामा निशुल्क पाईने फारम भरी घटना घटेको मितिले ३५ दिन भित्र घटना दर्ता गराउनु पदंछ ।

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 ।

धनपालथान गाउँ पालिकाको कार्यालय मोरंग

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खाने कुराहरू नखाऔं ।
- उपभोक्ता हीत संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र बिक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्र गरौ, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेटिकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौ ।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरूद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर बिरूवा रोपौं, हरित गाउं नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

सुनवर्सी नगर पालिकाका कार्यालय मोरंग

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

छठ पर्वमा सुर्य र छठी माताको पुजा एकै साथ

पोखरा । लोक आस्थाका पर्व छठ गण्डकी प्रदेशको पोखरामा पनि आजबाट विधिवत रूपमा शुरु भएको छ ।लगातार चार दिनसम्म मनाइने गरिएको यस पर्वको अवसरमा तराईका विभिन्न जिल्लाबाट रोजगारका लागि पोखरामा बसोबास गर्नेहरु धार्मिक एवं सांस्कृतिक पर्व छठ उत्साहका साथ मनाउन जुटेका छन् ।

छठपर्व मनाउनका लागि आवश्यक बाासका टोकरीलगायतका सामग्रीहरु सहजरूपमा पाउनु, स्थानीयवासीको पर्वप्रतिको अभिरुचि तथा सहयोगी भावनाका कारण पोखराको प्रसिद्ध फेवातालका साथै अन्य नदीहरुमा पनि भव्यरूपमा पर्व मनाउने गरिएको पोखरामा व्यापार गर्दै आइरहनुभएका ललनकुमार झाले बताउनुभयो ।

विजिया दशमी, दिपावली र छठ पर्वको वेला चाहिने माटोको सामग्रीहरु भारतको विहारवाट नेपालको प्रदेश नं. १ को राजधानी विराटनगरको देवकोटा चौकमा विक्री वितरणको लागि ग्राहकको पर्खाईमा । तस्वीर : श्याम सुन्दर सुतिहार

कात्तिक शुक्ल चतुर्थी तिथि अर्थात् आजबाट विधिवतरूपमा शुरु भई सप्तमी तिथि अर्थात् आइतवार उदाउादो सूर्यलाई अर्घ्य अर्पण गरेपछि यो पर्व विधिवतरूपमा सम्पन्न हुन्छ । यस पर्वका व्रतालुले शुद्ध भोजन ग्रहण गर्छन् । यसलाई 'नहायखाय' भनिन्छ ।

पञ्चमी तिथिमा दिनभर व्रतालु उपवासमा बसेर साा‍झपख नयाा माटोको चुल्होमा खीर पकाएर देवीदेउतालाई अर्पण गरी प्रसादको रुपमा परिवारका सदस्यलाई वितरण गरेर आफू पनि प्रसादको रुपमा ग्रहण गरिन्छ । यस विधिलाई 'खरना' भनिन्छ ।

खरनाको प्रसाद ग्रहणलगत्तै व्रतालुले पुन: उपवासको निरन्तरता दिादै करीब ४० घण्टा निरन्तररूपमा उपवास बसेर कात्तिक शुक्ल षष्ठीमा अस्ताउादो र सप्तमी तिथिमा उदाउादो सूर्यलाई अर्घ्य अर्पण गरेपछि पर्व समापन हुन्छ । सन्तान प्राप्ति, दीर्घायु, आरोग्य र मनोकामना पूर्ण गर्ने उद्देश्यका साथ यो पर्व मनाइने गरिन्छ । यस पर्वमा षष्ठी माता र सूर्यको पूजा गरिन्छ ।

छठ माता को हुन् ?

षष्ठी शब्द अपभ्रंश हुादै 'छठी' र छठीबाट छठपर्वको रुपमा नामाकरण भएको धार्मिकग्रन्थको आधारमा देखिन्छ । छठपर्वको अवसरमा गरिने षष्ठी देवीको पूजाको सम्बन्धमा श्रीमद्देवी भागवत पुराणमा वर्णन गरिएको छ । सो पुराणको नवाैा स्कन्धमा भगवती षष्ठीको महिमाको सम्बन्धमा राजा प्रियव्रतको कथामा उल्लेख गरिएको हो ।

सो धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख गरिएनुसार, राजा प्रियव्रतलाई सन्तान थिएन । ऋषिमुनिको सल्लाहमा राजाले यज्ञ गर्नुभयो । महर्षि कश्यपले यज्ञका लागि पकाइएका खीर महारानी मालिनीलाई प्रसादको रुपमा सो खीर ग्रहण गर्न दिनुभयो ।

त्यो खीर ग्रहण गरेपछि निर्धाति समयमा रानीले पुत्रलाई जन्म दिइन् । तर, पुत्र मृतावस्थामा जन्म लिए । मृत सन्तानको जन्मको खबरले राजा अति विह्वल भए । सो सन्तानको अन्तिम संस्कारको समयमा राजाले श्मशानघाटमा प्राण त्याग गर्न खोजे ।

सोही समयमा दिव्य रथमा सवार एक देवी प्रकट भइन् । राजालाई प्राण त्याग नगर्न सल्लाह दिादै देवीले भन्नुभयो, "म ब्रह्माकी मानसपुत्री देवसेना हुा । सृष्टिको मूल प्रवृत्तिबाट मेरो उत्पत्ति भएको हो । सोही कारणले मलाई षष्ठी भनिन्छ ।"

देवीले राजाका मृत सन्तानलाई काखमा राखेर जीवित पार्नुभयो । उहााले मेरो पूजा गर्नु र प्रजालाई पनि पूजा गर्न सल्लाह दिनुभयो । मेरो पूजा गरेमा सन्तानको रक्षा, सन्तान कर्मशील हुने, घरबाट दरि्रताको अन्त्य हुने उपदेश दिनुभयो ।

कात्तिक शुक्ल षष्ठी तिथिमा सो घटना भएकाले सोही तिथिमा छठपर्व मनाउन थालिएको धार्मिक विश्वास रहिआएको छ । षष्ठी देवीको नामबाट कालान्तरमा शब्द अपभ्रश हुादै 'छठी' र छठ पर्व भन्न थालिएको विश्वास गरिन्छ ।

छठपर्वमा सूर्यको पूजा

छठपर्वको अवसरमा सूर्यदेवको पूजा रामायणसाग जोडिएको छ । त्रेतायुगमा भगवान् राम १४ वर्षको वनवासको अवधिमा रावणको बध गर्नु भएको थियो । १४ वर्षको बनवासको अवधि पूरा गरेर कात्तिक औाशी तिथिमा अयोध्या फर्केपछि अयोध्यामा दीपावली मनाइएको रामायणमा उल्लेख गरिएको छ ।

दीपावलीको आठौा दिन छठ पूजा गरिन्छ । भगवान् राम अयोध्या फर्केपछि राज्यारोहण गर्नुभन्दा पहिले ब्राह्मण (रावण)को हत्याको पापबाट मुक्त हुन ऋषिहरुले सूर्यदेवको पूजा गर्न सल्लाह दिनुभयो । कात्तिक शुक्ल षष्ठी र सप्तमी तिथिमा भगवान् रामले सूर्यदेवको पूजा गर्नु भएकाले सोही दिनदेखि छठपर्वमा सूर्यदेवको पूजा हुन थालेको विश्वास गरिन्छ ।

यी दुई महत्वपूर्ण घटना एउटै तिथिमा भएकाले षष्ठी देवी अर्थात् छठी माता र सूर्यदेवको पूजा एकैसाथ हुन थालेको विश्वास गरिन्छ । यसका साथै, भविष्य पुराणमा उल्लेख गरिएनुसार, शौनकमुनिको जिज्ञासामा मुनि सूतजीले रोगग्रस्त, सन्तानहीन, अल्पायुमा मृत्युलगायतका कष्टबाट मुक्त हुनका लागि कात्तिक शुक्ल षष्ठी तिथिमा सूर्यदेवको विधिवत पूजा गर्न सल्लाह दिएको उल्लेख गरिएको छ ।

सोही अवसरमा पुलस्त्यमुनिबाट प्राप्त जानकारी सुनाउादै भीष्म पितामहले एक दुष्ट क्षेत्रीय राजा कुष्ठरोगबाट पीडित थियो । सो कष्टबाट मुक्ति पाउनका लागि आत्महत्याको विचार गरे । सोही समयमा एक विद्वान ब्राह्मण दरबारमा आइपुग्नुभयो ।

राजाले उहाासमक्ष आफ्नो स्वास्थ्यका साथै कतिपय प्रजा पुत्रविहीन रहेको, कष्टमा रहेको सुनाएपछि सो ब्राह्मणले सूर्यदेवको उपासना गर्न र सो अवसरमा खरनादेखि छठपर्वको पूजा गर्ने विधिबारे विस्तारमा जानकारी गराएपछि छठपर्व मनाउन थालिएको उल्लेख गरिएको छ ।

कृषिमा आधारित पर्व छठ

यस पर्वलाई कृषिमा आधारित पर्वको रुपमा पहिचान गरिन्छ । यस पर्वमा पूजा गर्नका लागि बाासको नयाा टोकरी, कोनियाका साथै प्रसादको रुपमा केरा, उखु, फलफूल, पान, सुपारी, भाण्टा, मुला, सुथनी, आकुरी, अलुवा, जुटा, मिठाइ र पकवानको रुपमा ठेकुवा र भुसुवा अनिवार्यरूपमा चढाउने गरिन्छ ।

नियम निष्ठा र पवित्रताका साथ मनाउने गरिएको यो पर्व भाकल पूरा भएपछि शुरु गरिन्छ । त्यसपछि, प्रत्येक वर्ष मनाउनुपर्ने नियम रहेको छ । यो पर्वको खास विशेषतामा समाजका सबै वर्ग पूजास्थलमा एकैसाथ रहनु, उँचनीचको भेदभाव नहुनु र जोकोही व्रतालु पूजास्थलमा अर्घ्य अर्पण गरिदिएमा पूजा पूर्णरूपले सम्पन्न हुन्छ । प्रदेश दपर्न अनलाईन

साउदीको रहस्यमय खाडल जुन कहिल्यै पुरिदैन

दुनियामा केही यस्ता रहस्यहरु हुन्छन, जसका बारेमा थाहा पाउँदा जो कोहीपनि आश्चर्यमा पर्दछ ।

साउदी अरबमा पनि एउटा यस्तै रहस्यमय ठाउँ छ । उत्तरी साउदीको अल जफ प्रान्तस्थित मरुभूमिमा एउटा यस्तो रहस्यमय खाडल छ, जुन कहिल्यैपनि पुरिदैन ।

केही वर्षअघि उक्त खाडलको बारेमा एउटा भिडियो समेत भाइरल बनेको थियो । जसमा दाबी गरिएको थियो कि उक्त खाडलमा जे चिज हालेपनि आफै बाहिर निस्किन्छ । भिडियोमा त्यसलाई प्रकृतिको चमत्कार दाबी गरिएको थियो ।

डोजरले खाडलभित्र हालेको बालुवा तथा माटो आफसेआफ बाहिर उडिरहेको देखिन्थ्यो ।

अल जफको मरुभूमि एक लाख वर्ग किलोमिटर भन्दा ठूलो छ । त्यहाँ अत्यन्तै गर्मी हुनुका साथै नगन्य वर्षा हुन्छ ।

वैज्ञानिकहरुका अनुसार उक्त भिमकाय खाडलमा ब्लो होल अर्थात् वायुको झोक्कायुक्त भौगर्भिक प्रक्रिया रहेको हुनसक्छ । यसलाई प्राकृतिक भ्याकुम पनि भनिन्छ । मरुभूमिमा त्यस्ता स साना ब्लो होलहरु धेरै हुने गर्दछन् । जसमा केही चिज हाल्दा हावाको चापले बाहिरै फ्याँकिदिन्छ ।

एजेन्सीको सहयोगमा

१० - आफ्नै देशमा सिप सिकौं । रोजगार बनौं । राष्ट्रिय पुननिर्माणमा सहभागी होऔं ।
- भूकम्पबाट क्षति भएका घर बनाउन पाएको अनुदानको रकम घर-पुननिर्माणमा मात्र खर्च गरौं ।
- म निर्माण व्यवसायी, गुणस्तरीय, निर्माण मेरो जिम्मेवारी ।
नेपाल सरकार
सुचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सुचना विभाग

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं
कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस् ढुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।
लेखा राखौं हिसाबमा भर, हच्चुवामै नतिरौं कर
कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं ।
सामान किनौं गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर ।
अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

आत्माग्लानी...

अध्ययनले राज्यले नागरिकको विश्वास जित्न सकेमा राज्यको विषयमा नागरिकले आफ्नो धारणा परिवर्तन गर्न सकिने आधार प्रस्तुत गरेको थियो ।

अहिले राज्यका नागरिकमा राष्ट्रभक्ति र सकारात्मक सोच भएका भविश्यका पुस्ता तयार गर्ने विषयमा दीर्घकालीन सोचका साथ व्यापक विमर्श भएका समाचार पढ्न पाइन्छ । शैक्षिक क्षेत्रका कर्मीहरु राज्यका नयाा विषय कार्यान्वयन गर्न पूर्वसतर्क भएर रणनीतिक योजनाको तयारीमा छन् । राज्यले कसरी ती अनुभवी शिक्षाका कार्यान्वयन कर्मी को क्षमताको पूर्ण उपयोग गर्न सकिएला भनेर तल्लो तहदेखि नै सर्वपक्षीय विमर्शको थालनी गरेको कुरा मिडियामा आउने गरेको छ ।

हामी के गर्दैछौं ? बाबुआमा अथवा अभिभावकले छोराछोरीलाई हुर्काए, पढाए । समयमै, कलिलो उमेरमा नै सरकारी जागिरमा पसेकोमा गर्व गरे । उसले सरकारी जागिर पास गर्ने क्रममा तत्कालीन निजामती सेवाका व्यवस्थाहरु पढ्यो, बुझ्यो, घोक्यो र कण्ठ पार्‍यो । पास भएपछि घर परिवारलाई सुनायो निरन्तर मिहेनत गर्न सके, परिस्थिति मिल्दै गएमा र भाग्यमा भएमा उमेर धेरै छ, मुख्यसचिवसम्म हुने सम्भावना रहन्छ । सरकारी व्यवस्था त्यस्तै छ भनी वास्तविकता सुनायो ।

समाज, छिमेकी, इष्टमित्र सबैको बिचमा उसको एउटा सामाजिक स्तर बनेको थियो । वास्तवमा राज्यले गरेको सम्झौता पनि त्यही थियो । तर, जुन सेवा सर्तका आधारमा नियुक्ति दिइएको थियो, त्यसलाई ठाडै उल्लंघन गरेर अर्को व्यवस्था भयो ।

अदालतले पनि यसमा महत्व दिएको छैन । किनकि, त्यो वर्ग निर्धो छ, तत्कालै हुल र दबाव सिर्जना गर्न सक्दैन । अरु धेरै अदालती प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष प्रक्रिया पूरा गर्न सहज छैन । यसलाई वैधानिक अपराध नभनेर के भन्ने ?

कनिष्ट भएकै कारणले र निश्चित सेवामा नाम निकालेका कारणले सबैभन्दा दुर्गम ठाउँमा पठाएर तेरो जागिर त्यही हो, बढुवा हुने आधार छैन, सरुवा हुन पनि सक्दैनस् । कनिष्ट अन्तरगत बस् भनेर भनियो । एउटा मान्छे आफू भएर सोच्दा आत्मा कति रुन्छ होला ? तर, हामी निश्चित वर्ग, व्यक्ति र समूहको स्वार्थमा फसेर तमासे बनेका छौं । राजनीतिक वृत्तमा समेत यो नाजाफको विषय बनेको छ । निश्चित वर्ग, व्यक्ति र समूहको स्वार्थलाई संघीयता व्यवस्थापनमा परेको स्वाभाविक असजिलो भनी सतही जवाफले उम्कने बाटो बनेको छ । यसलाई वैधानिक अपराध होइन भने के भनौं ? स्वार्थ समूहको प्रभुत्वको मिचाइ र थिचाइ ? कि राजनीतिक नेतृत्वको कमजोर योग्यता वा न्याय गर्न नसक्ने क्षमता ?

निर्धा, हेपिएका र अलग्गिएकाले गरेर खासै केही हुँदो रहेनछ । करिब दुई वर्ष पहिला पूर्वाञ्चलका कामु क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशक हुँदा पूर्वाञ्चल विकास क्षेत्रका सबै जिल्ला अधिकारी, परीक्षा बोर्ड प्रमुख र तालिम प्रमुखहरु भेला भएर एउटा निर्णय गरियो । संघीय स्वरुपमा शिक्षाको स्वरुप कस्तो हुन पर्छ भनेर कार्यक्षेत्रमै बसी धेरै साथीहरु बीचमा विमर्श गरेर राज्यका तीनै तहको सरकारबाट पुऱ्याउनुपर्ने सेवा सूचीकृत गरियो । र, त्यसलाई तर्क र आवश्यकताका आधारमा एउटा नमूनाका रुपमा विकास गरी उच्च तहमा बुझाएका थियौं ।

त्यसको ६ महिनाजति पछि पश्चिमाञ्चलको निर्देशक हुँदा दुई दिनसम्म सोही समूहका (जिल्ला अधिकारी, परीक्षा बोर्ड प्रमुख र तालिम प्रमुखहरु) एकै ठाउँमा २४ जना भेला भएर त्यस्तै दस्तावेज तयार गरी हालकै माननीय मन्त्रीलाई प्रस्तुत गरेर सबैजनाको उपस्थितिमा बुझाइएको थियो ।

उच्चस्तरीय राष्ट्रिय शिक्षा आयोगमा काम गर्दादेखि हालसम्म पाएको ठाउँमा कुरो राख्ने प्रयास गरिन्छ र राखिन्छ । तर, शिष्ट र भद्र बोली बिक्दोरहेनछ । कम्तिमा त्यसरी गरेको मिहेनतमा विमर्शसम्म होस् भन्ने हाम्रो अग्रह थियो । भएन ।

अहिले निर्देशित संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण भइरहेको छ । यो सर्तमा यति पद र यति जना नबढ्ने गरी यसो गर्नु भनी सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको हवालामा काम भैरहेको छ । कोठे सर्वेक्षण र निर्णयले त्यसलाई औपचारिकता दिन्छ ।

सेवाको व्यापकता विश्लेषण गरी निचोड निकाल्न कसैलाई फुर्सद छैन । चासो पनि छैन । कर्मचारी त समूह स्वार्थमा लागे । स्वार्थको लडाइमा एउटा समहले आफ्नो विजय हात पार्‍यो ।

उदेक के लागिरहेको छ भने किन यसरी निराश बन्दैछ राजनीतिक क्षेत्र ? सरकारकै अनुमतिमा एशियाली विकास बैंकको सहयोगमा पूर्वसचिव दिपेन्द्रविक्रम थापाको अगुवाइमा संस्थागत सुधारसम्बन्धी एउटा अध्ययन कार्य सकिनै लागेको छ, त्यसले के भन्छ, खोजी र चासो कसैलाई छैन । कोठे सर्वेक्षणमा त्यस विषयलाई सन्दर्भ सामाग्रीका रुपमा प्रयोग गर्नसमेत उचित ठानिदैन ।

हामी सानो मान्छेले गरेर के हुँदो रहेछ र हाम्रो पदसोपानको नेतृत्वसँगको पहल र व्यवहारबाट दंग परेर एक पटक हाम्रा मुख्यसचिवज्यूका पिताासँग गुनासो गर्न पुग्यौं । उहाँ समाजसेवी पनि भएकाले हामीलाई कुरा राख्न सहज भयो । विषयवस्तुलाई बढी केन्द्रिकृत गर्ने उद्देश्यका साथ बुवाको आडमा छोरा मुख्यसचिव ज्यूसाग भेट गर्‍यौं । त्यतिबेला वहाँको अभिव्यक्ति यस्तो थियो – 'हेर्नुस् मैले कर्मचारीको वृत्ति विकासलाई बाधा पर्ने काम हुन कदापि दिन्न ।'

हामीले नपत्याउने कुरै भएन । राज्य चलाउने प्राणी भनेको निश्चित समूहका मानिस मात्रै हुन् भन्ने कुराको मतियार उहाँ बन्नुहुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास थिएन । भयो त्यही ।

सम्झिन्छौं फेरि उही कुरा मुलुकको मुख्यसचिव हुन अन्य सेवाकाले पाउने । हुने । सक्ने । कार्यसम्पादन क्षमतामा उत्कृष्टता देखाएकोमा पुरस्कारसमेत दिन सकिने । तर, आवाज नभएका तल्लो तहका कर्मचारी भने जसरी पनि हेपिनुपर्ने ।

यो पंक्तिकारलाई औपचारिक शिक्षाका शुरु कक्षाहरुमा विद्यालयहरुमा नै गएर पढ्ने अवसर मिलेको थिएन । जुन दिन विद्यालयमा पुगियो, । अलि बुझ्ने भै सकेको थिइयो क्यारे । पहिलोपटक विद्यालयमा गएको दिन, त्यस बेलाका मेरा एकजना गुरुले भन्नुभएको कुरा मलाई पटक–पटक स्मरणमा आउँछ । पाठ के थियो, प्रसंग के थियो, त्यो म सम्झिन्ना । तर, विषय मानिसको मृत्यु र त्यसपछिको अवस्थाका बारेमा भएकाले त्यसले मलाई धेरै दिनसम्म झस्काइ रहियो ।

वहाँको प्रस्तुति यस्तो थियो 'मानिसले नगर्ने काम गर्‍यो । अर्काको आत्मा दुखाउने काम गर्‍यो । त्यो पनि गलत मनसाय, आफ्नो स्वार्थ र सुक्ष्म स्वार्थका लागि भने मानिस मरेपछि नर्क जान्छ । मरेपछि मनिसको आत्मा बाटाको दोसाधमा पुग्छ, त्यहाँ चित्रगुप्त हुन्छन् । उनले मानिसले गरेको सबै कामको सूची राखेका हुन्छन् । अनि त्यतिबेला सोध्ने छन्, तैले यतिबेला यो काम किन गरिस् ? जसले नराम्रो काम गरेको छ, उसको वाक्य फुट्दैन र स्वत : नर्क जान्छ ।'

गुरुले जीवनभरि सम्झने गरी बुझाउनुभयो ।

सानो र ठुलो मान्छेको कुरा हुँदा मान्छे (मानव) नामधारी प्राणी के हो भन्ने कुराको खोजीसम्म पुगिदोरहेछ । आधुनिक मानव विज्ञान अध्ययनबाट मानिस ठुलो र सानो ज्ञान र सीपका आधारमा हुन्छ भनिदोरहेछ । आध्यात्मबादी चिन्तनले आफूभित्र आनन्द खोज बाहिरको दुनियाँबाट आनन्द मिल्दैन भन्दोरहेछ ।

मानिस ठुलो र सानो त हुँदैन देखावटी कुरा मात्र हो । तथापि परोपकार पुन्याय पापाय अर्थात परोपकार गर्न सकियो भने केही गरेको अनुभूति हुन्छ, त्यसैलाई ठुलो माने हुन्छ, आध्यात्मवाद भन्छ ।

मानव विज्ञानले भन्दोरहेछ दार्शनिक, जैविक, सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षको समष्टि हो मानिस । लोभ, क्रोध र बलमिच्याइको धूर्त परिवेशमा मानवीयता खोजेर कसरी पाइएला र ? त्यो खोज्नु भनेको झुण्ड बनाउनु र जबर्जस्त गर्नु हो, जुन कर्मचारीतन्त्रको सामान्य सिद्धान्तभन्दा भिन्न कुरा हो । त्यसको जन सेवा र बालबालिकाको पठन–पाठनसँग कुनै सम्बन्ध राख्दैन ।

यिनै घटना परिघटनाको स्मरण हाुदै गर्दा एकजना पुस्तौंदेखि छापाखाना सञ्चालन गर्दै आएका मित्रको परिवारले विगतदेखि वर्तमानसम्म सरकारी कार्यालयसँग गर्दै आएको व्यवहारमा भएको परिवर्तनका बारेमा सुनाएको अनुभव स्मरणमा आइरहेको छ ।

सायद अहिले शकुनीजस्ता पात्रको कुटिल र धूर्त व्यवहारले भविश्यमा राज्यले सुक्ष्म किसिमले क्षति व्यहोर्न परिरहेको आत्मानुभूति हुने समय राज्य सञ्चालकमा आएको छैन

पहिला काम सकिएपछि छापिएका सामग्री लिएर कार्यालयमा जादा कार्यालयका एक दुई कर्मचारी र भण्डार शाखामा काम गर्नेलाई मासु चिउरा खुवाउँदा औधि नै खुसी हुन्थे रे । अर्को पटक पनि त्यसरी नै अवसर मिल्यो भने खुवाउने अनुरोध गर्दा 'पाप लाग्छ, एकपटक सौहाद्रतापूर्वक खानु ठीकै भएता पनि पटक–पटक हुँदैन' भनेर इन्कार गर्ने चलन थियो रे । त्यो युगपछि अर्को युग आयो रे, त्यो युगमा प्रतिशत चल्यो रे । यति प्रतिशत चाहिन्छ र उति प्रतिशतको कुरा ।

त्यो समय पनि सकिएर अर्को युग आएछ, त्यसमा 'खास यति हो, अरु तपाईंले बिल मिलाएर बाँकी फिर्ता गर्नुभन्छ रे । त्यसपछि अहिले त निश्चित प्रवृत्ति नै छैन रे । त्यति बेलासम्म एउटा स्टेरकिपरसँग कुरा मिलाए हुनेमा अहिले कतिजनालाई कसरी कसरी भाग पुऱ्याउनुपर्छ थाहै हुँदैन रे ।

ती साथीले उनको अनुभव यसरी थप व्यक्त गर्थे 'न पापको डर, न नियम कानूनको डर, न हाकिमको डर कागज हामीले मिलाउनुपर्ने, भाग पनि विना मेसै, विना आधार सबैलाई पुऱ्याउनुपर्ने । झन् गाह्रो र जटिल हुादै गयो रे । हिम्मतीलाई (छापाखाना चलाउने, ठेक्का गर्ने, व्यापारी आदि)को आडमा मानिसहरु केहीदिनमै करोडपति र अर्बपति हुने दिन आए भनेर ती साथीले सुनाएका थिए । त्यसको स्मरण गर्दा कसैसँग नडराउने हिम्मतिला झन् नैतिकहराम हुादै त गएका छैनौं भन्ने भान हुन्छ । तथापि हेपिएकाको मानवीय पीडाको अर्थ लोकतन्त्रमा पनि हुँदो रहेछ ।

निचोडमा

समग्रमा मानव त मानवै हो । समूह स्वार्थलाई दिग्विजय गरें भनेर पदमा विराजमान भए पनि, अरुलाई ढलाएर हेप्ने कुरामा सफल भएता पनि अजम्मरी त कोही छैन । मानिस एक्लै आएको हो एक्लै जान्छ ।

साथीहरु हामी एक्लै बाँच्न सिकौं । हामीसंग अहिले कोही छैन । छन् भने राज्यको आँखा नपरेका र इमान्दारीका साथ राज्यको सेवा लिएका नागरिक छन् । झुण्ड नभएको नागरिक समाज छ । शिक्षा क्षेत्रको कुरा गर्दा आफ्नो विद्यालयमा खुरुखुरु सिक्ने सिकाउने गरिरहेका केही थोरै संख्याका गुरु–गुरुआमाहरु मात्र छन् ।

भविश्यका बालबालिकाको पठन(पाठन कार्यको निकटमा हामी छौं । सकिन्छ, उहाँहरुले गरेको प्रयासमा थोरै भने पनि मूल्य थपौं । स्वावासी र पुरस्कारको अपेक्षा नगरौं । त्यसैमा आत्मसन्तुष्टि लिन बाहेक हामीसँग विकल्प नै के छ र ?

उच्च ओहदामा बसेर गरेको सेवाभन्दा त्यही कार्यक्षेत्रको सिकाइमा सहयोगको मूल्यको तौल मानवीयरुपमा बढी हुन पनि सक्छ । आत्मानुशासनका आधारमा गरिएको सेवाबाट केही न केही कर्म गरेको अनुभूति गर्दै त्यसैमा सन्तुष्टि लिन सिकौं ।

सायद अहिले शकुनीजस्ता पात्रको कुटिल र धूर्त व्यवहारले भविश्यमा राज्यले सुक्ष्म किसिमले क्षति व्यहोर्न परिरहेको आत्मानुभूति हुने समय राज्य सञ्चालकमा आएको छैन ।

हामी हेपिएकाहरु पनि आत्मा सन्तुष्टि र आत्मानुशासनबाट विचलित भई आत्माग्लानीमा फस्दै गयौं भने झन विनास हुन्छ । हामी पनि आत्मा ग्लानीको पीडामा फस्दै जान्छौं ।

त्यसैले, आत्मानुशासनसहितको सेवा हाम्रो गन्तव्य भएमा त्यसैबाट सन्तुष्टि मिल्छ । अनलाईन

धुम्रपान र मध्यपान आजै देखि त्यागौं र निरोगी रहौं ।

स्वास्थ्य

यूरिक एसिडमे क्या खाना चाहिये

यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए ? यूरिक एसिड कम करेंगे यह जब शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़न लगती है, तो यह आपको ताउम्र परेशान कर सकता है और गढ़ीया जैसे रोगों को पैदा कर सकता है. जरूरी है कि यह भी जान लिया जाए कि यूरिक एसिड बढ़ने के लक्षण क्या होते हैं.

जानें यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए.

शरीर मे प्यूरिन के टूटने से यूरिक एसिड बनने लगता है. प्यूरिन खाने की चीजों में पाया जाता है. खाने के जरिए यह शरीर में पहुंचता है और फिर खून के जरिए किडनी तक. आम तौर पर यह मूत्र के जरिए शरीर से बाहर निकल जाता है. लेकिन कई बार ऐसा नहीं हो पाता, जिससे शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ने लगती है. यह आपको ताउम्र परेशान कर सकता है और गढ़िया जैसे रोगों को पैदा कर सकता है. जरूरी है कि यह भी जान लिया जाए कि यूरिक एसिड बढ़ने के लक्षण क्य होते हैं. पैरों में दर्द, जोड़ों में दर्द, एडियों में दर्द महसूस होने के अलावा इसमें गांठों में सूजन भी हो सकती है. इसके अलावा ज्यादा देर तक बैठने या उठने पर एडियों में दर्द होता है. यह दर्द कई बार बहुत ज्यादा और असहनिय हो सकता है. यूरिक एसिड बढ़ने के लक्षणों में शुगर लेवल का बढ़ना भी एक है.

यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो भी खाते हैं वह आपकी सेहत पर असर डालता है. अगर आप अच्छा आहार खा रहे हैं तो यह आपकी सेहत के लिए अच्छा है वहीं, खराब चीजें सेहत पर बुरा प्रभाव डालती हैं.

१. यूरिक एसिड की रामबाण दवा साबित होगा ये नुस्खा

आप जितनी ज्यादा फैटी चीजें खाएंगे यूरिक एसिड के लिए उतना ही बुरा होगा. अगर आपका युरिक एसिड बढ़ा हुआ है तो फैटी और शुगर से भरपूर खान-पान से खुद को दूर रखें. यूरिक एसिड बढ़ने की समस्या होने पर एल्कोहोल का सेवन न करें.

२. यूरिक एसिड में खाना चाहिए विटामिन डी

यूरिक एसिड बढ़ जाने की स्थिति को कंट्रोल करने के लिए जरूरी है कि आप सही आहार लें. अपने आहार में विटामिन सी को शामिल करें. विटामिन डी से भरपूर फलों का सेवन करें. ऐसा करने से आप बढ़े यूरिक एसिड के स्तर को काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं. फलों में आप संतरा, चेरी, बेरी जैसे फलों को शामिल कर सकते हैं.

३. यूरिक एसिड के लक्षण पहचानने के बाद आहार में शामिल करें फाइबर

अपने आहार में शामिल करें फाइबर. जी हां, फाइबर हमारी सेहत के लिए कई मायनों में अच्छा है. हाई फाइबर फूड लेने से आप बढ़ हुए यूरिक एसिड लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं. फाइबर शरीर में अतिरिक्त यूरिक एसिड को सोखने का काम करता है. तो समझ लें कि यूरिक एसिड बढ़े होने की स्थिति में फाइबर आपके लिए किसी रामबाण से कम नहीं होगा.

४. यूरिक एसिड में सेब का सिरका

सेब का सिरका बढ़े यूरिक एसिड में बहुत मददगार हो सकता है. पर इस बात का ध्यान रखें कि आप कभी भी सेब के सिरके को सादा न लें, इसे हमेशा पानी में मिलाकर लें.

वेबसाईट, होस्टिङ, अनलाईन रेडियो, एस.एम. एस. तथा एस.एम. एस. भोटिङका साथै सफ्टवेयर एप्स चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस ।

सम्पर्कः
Websoft IT Nepal Pvt. Ltd.
Biratnagar, Morang
www.websoftitnepal.com
9842278940