परिवर्तनको लागि

क्राईम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष १० ❑ अंक १५ २०७८ कार्तिक २८ गते आईतवार Sunday 14, NOV 2021 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवानाबाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर

एक कैदीको शंकास्पद मृत्यु

विराटनगर । मोरङ कारागारमा एक कैदीको शंकास्पद मृत्यु भएको छ । जबरजस्ती करणी मुद्दामा कैद भुक्तान गरिरहेका सुनसरी इटहरीका करिव ३२ वर्षीय नारायण थापाको बुधवार मृत्यु भएको थियो ।

कारागार प्रशासनले कार्तिक कामतलाई चौकीदारको जिम्मेवारी दिएको दुई दिनपछि थापाको मृत्यु भएको थियो । थापाको मृत्यु शंकास्पद भएको स्रोतले दावी गरेको छ ।

जिल्ला कारागारका निमित्त जेलर रामप्रसाद पोखरेलले थापाले जबरजस्ती करणी मुद्दामा छ वर्ष कैद भुक्तान गरिसकेको वताएको छ । उहाँका अनुसार थापाको स्वास्थ्यमा यसअघि कुनै समस्या आएको थिएन । राति एक्कासि पेट दुख्ने र स्वास फेर्न गाह्रो भएको बताएपछि कोसी अस्पताल लगिएको पोखरेलले वताए ।

अस्पतालका चिकित्सकले अस्पताल पुगेलगत्तै थापालाई मृत घोषित गरेका थिए । चौकीदार कामतको निर्देशनमा थापालाई दुईदिनदेखि यातना दिइएको श्रोतको दावी छ ।

अदालतले संविधानलाई नै परिवर्तन गर्न खोज्या : ओली

विराटनगर । नेकपा एमालेका अध्यक्ष एवं पूर्व प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले सर्वोच्च अदालतले संविधान लाई नै परिवर्तन खोजेको आरोप लगाएको छ ।

उक्त कुरा एमाले मोरङले सोमवार विराटनगरमा आयोजना गरेको शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रममा संविधानले राष्ट्रपतिलाई दिएको अधिकार खोसेर सर्वोच्चले आफै प्रयोग गरेको उहाँको आराप थियो ।

राष्ट्रपतिको अधिकार खोसेर संसदको ठुलो दलका नेतालाई प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवार हुन नपाउने फैसला गर्दै परमादेशको सरकार बनाएको ओलीले दावी गर्दै प्रत्यक्षमा ८० सिट जित्नेलाई प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवार नै हुन नपाउने तमासापूर्ण फैसला सर्वोच्चल गरेको छ । सर्वोच्च अदालतले संविधान भन्दा बाहिर गएर फैसला गरेको वताएका थिए ।

सर्वोच्चको फैसला अलोकतान्त्रिक, असंवैधानिक छ । परमादेशको सरकारको सेटिङ खुल्न थालेको, मन्त्री, राजदुत बनाईदिने सेटिङ रहेछ, नदेखिएको धेरै कुराहरु अझै खुल्न बाँकी नै छ ।' आफु विरुद्धको गठवन्धनलाई सर्वोच्चले मागेभन्दा पनि बढी दिएको आरोप लगाएका थिए ।

न्यायालयको गरिमा अन्याय सहेर बचाउन नसकिने ओलीले वताउँदै स्थानीय तहको निर्वाचनमा एमाले कोशीको भेल जस्तो भएर आउने,

वांकी अन्तिम पेजमा...

५४ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टी

विराटनगर । प्रदेश १ मा शनिवार ५४ जनामा कोरोना संक्रमण देखिएका छन् । २५७ जनाको पीसीआर परीक्षण गर्दा ५१ र ९२ जनाको एन्टिजेन परीक्षण गर्दा ३ जनामा संक्रमण देखिएको छ ।

समाजिक विकास मन्त्रालयका अनुसार पीसीआर परीक्षणका आधारमा मोरङमा २६, झापामा १७, सुनसरीमा ७ र प्रदेश १ बाहिरका १ जनामा संक्रमण देखिएको हो । मोरङको विराटनगरमा २२, सुन्दरहरैचा, रंगेली, बुढीगंगा र सुनबर्षीमा १-१, झापाको भद्रपुरमा ११, बुद्धशान्तिमा ३, मेचीनगरमा २ र अर्जुनधारामा १, सुनसरीको धरानमा ४, इनरुवामा २ र दुहवीमा १ र प्रदेश १ बाहिरका १ जनामा संक्रमण देखिएको छ ।

प्रदेश १ मा शनिवार ४६ जना कोरोना संक्रमणमुक्त भएका छन् । संक्रमणमुक्त हुनेमा २४ महिला र २२ पुरुष रहेका छन् । पछिल्लो २४ घण्टामा कोरोना संक्रमणबाट एक महिलाको मृत्यु भएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

जनजागरण अधियानको प्रभाव अन्यपार्टी परित्याग गरी सैयौं नेता तथा कार्यकर्ता जसपा पार्टीमा प्रवेश

विराटनगर । जनता समाजवादी पार्टी, नेपालले विराटनगरमा आयोजना गरेको जनजागरण सभामा अन्य पार्टी पत्यिाग गरी सैयौं कार्यकर्ताहरुले जनता समाजवादी पार्टी, नेपालमा प्रवेश गरेका छन् ।

प्रवेश गर्नेहरुमा आफ्नै पार्टी फुटाएर गच्छदार समुह र राजकिशोर समुहमा गएका नेता कार्यकता लगायत नेपाली कांग्रेस, नेकपा माओवादी, नेकपा एमाले पार्टी परित्याग गरी जसपामा प्रवेश गरेको हो ।

नव प्रवेशीहरुलाई फूलको माला र अविर लगाएर जसपाका केन्द्रिय अध्यक्ष तथा पूर्व उप प्रधानमन्त्री उपेन्द्र यादवले स्वगत गरेका थिए ।

जनता समाजवादी पार्टीले, पार्टीलाई सुदृढीकरण र जनजागरण (सुज) अभियान अन्तर्गत विराटनगरमा जनजागरण सभा गरेको हो ।

जनजागरण अभियान कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी जनता समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष तथा पूर्व प्रधान मन्त्री उपेन्द्र यादवले नेकपा माओवादी केन्द्र सँग पार्टी एकतावारे सोच्ने सकिने विवान स्थलमा नै पत्रकारहरुसँग खुलासा गरेका थिए ।

यादवले माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल कम्युनिष्ट विचारधाराबाट मुक्त भएर समाजवादी विचारधारामा लाग्ने भए पार्टी एकताबारे सोच्न सकिने बताएका हुन् ।

अध्यक्ष यादवले मधेसी जनता, जनजाति, महिला, दलित, मुस्लिम, थारुलगायत अल्पसंख्यकका समस्या कायमै रहेको भन्दै यसलाई समाधान गर्ने गरी समाजवादी आन्दोलनमा आउन नेकपा माओवादीका अध्यक्ष पुष्प कमल दाहाललाई आग्रह गरेको छ ।

यादवले सर्वोच्च अदालतको विवादमा राजनीतिक दलहरूले धेरै बोल्न नहुने र यसमा अदालत स्वयंले विवादको निकास दिनुपर्ने वताएका थिए ।

संविधान संशोधन गर्नेबारे सबै दलबीच सहमति बने पनि यसको प्रक्रियाबारे टुंगो लगाउन बाँकी रहेको उनले वहांको भनाई थियो ।

जनजागरण सभामा जनता समाजवादी पार्टीका केन्द्रिय सदस्य सुरेश गनगाई, प्रदेश १ सदस्य उषा यादव, केन्द्रिय सदस्य संजय सिह, भूराज राई, प्रदेश नं. १ को समाजिक विकास मन्त्री जयराम यादव लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

जसपामा प्रवेश गर्नु हुने आफ्नै पार्टी फुटाएर मधेशी जनअधिकार फोरम गणतान्त्रिक राजकिशोर यादव समुहका दिनेश यादव, मधेशी जनअधिकार फोरम गच्छदार समूहका पुर्व संविधान सभा सदस्य रामानन्द मण्डल, मधेशी जनअधिकार फोरमलाई छोडेर एमालेमा प्रवेश गरेका मृत्युनजय झा लगायत नेपाली कांग्रेस लगायत अन्य पार्टीका नेता तथा कार्यकर्ताहरु प्रवेश गरेका थिए ।

उक्त जनजागरण सभा जनता समाजवादी पार्टी, नेपालको मोरंग जिल्ला अध्यक्ष राजकुमार यादवका अध्यक्षतामा भएको थियो ।

रुखबाट लडेर एकको मृत्य

ओखलढुङ्गा । ओखलढुङगा मोलुङ गाऊपालिका वडा नं. ७ पात्ले खानिचौर २२ बर्षीय निमा शेर्पाको रुखबाट लडेर मृत्यु भएको छ ।

आईतवार घरबाट अन्दाजी ५ सय मिटर पश्चिममा रहेको खस्रु जातको रुखमा घास काट्न चढेकोमा उक्त रुखबाट लडि घटनास्थलमै मृत्यु भएको भन्ने जानकारी प्राप्त हुन साथ प्रहरी चौकी श्रीचौर र ईलाका प्रहरी कार्यालय बरुणेश्वरबाट प्रहरी टोली खटि गई थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८

"नेपालमा बढई जातिको राष्ट्रिय पहिचान कायम गरौ"

शर्मा, सुतिहार, बढई, बड्ही, बरही, मिस्त्री, कमार, कर्मकार ठाकुर लगायतको थर लेखाएता पनि घरमा जनगणनाको लागि गणक आउँदा जात/को महलमा अनिवार्य बढई (कोड नं. ६०) लेखाउन हार्दिक अनुरोध गर्दछौ ।

पूर्खाको भाषा : मगही (कोड २७), मातृभाषा : मगही (कोड २७)

नेपाल बढई कल्याण समाज केन्द्रिय समिति परिवार, विराटनगर

SUKRATARA FURNITURE UDYOG

BIRATNAGAR

9842033365
9805391277

Chattdev007@gmail.com

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

क्राईम अपरेशन
Crime Operation साप्ताहिक
मो.जि.प्र.का.द.नं. २४८/०६९/७०
हुलाक निर्देशनालय,विराटनगर द.न. ०४/०७७/०७८

राष्ट्रिय...

बोल्नुहुन्छ र कुन धर्म मान्नुहुन्छ छुट्याउनलाई गाह्रो देखिन्छ ।

यस्तो अवस्थामा गणकले सत्य तथ्य तथ्याङ्क दिनु तपाईंको कर्तव्य हो भने सही तथ्याङ्क संकलन गर्नु मेरो पनि कर्तव्य हो भन्ने कुरा प्रष्ट राख्नुपर्छ । योभन्दा अगाडिको जनगणनाको तथ्याङ्कहरूमा कतिपय स्थानमा कुनै भाषाभाषी बोल्ने संख्या नरहे पनि उल्लेख रहेको छ भने कुनै भाषाको बहुल रहेको स्थानमा त्यो भाषा देखिँदैन । त्यसकारण सही र तथ्य विवरण लिनु र दिनु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

यदि हामी सही हुन सकेनौं भने कानूनले तपाईंको साथै मलाई पनि सजायको भागीदारी बनाउँछ भन्ने कुरा पनि सबैले बुझ्नु जरुरी छ र गणकले पनि यो कुरा अवगत गराउन सक्नुपर्छ।

संविधानको अनुसूची ८ मा रहेको स्थानीय तहको अधिकारको सूचीको क्रम संख्या २२ मा रहेको भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकासको जिम्मा पाएको स्थानीय निकायका जनप्रतिनिधिहरूले पहल गरी सही निकास दिनुपर्ने देखिन्छ तर कतिपय स्थानीय निकायको पदाधिकारीहरूलाई यो कुरा थाहा छैन भने कतिपयलाई थाहा भए पनि रुचि लिन सकेको देखिंदैन ।

जे जस्तो भए पनि आगामी जनगणनामा सही तथ्याङ्कको लागि सबैले जे जति सके पनि आ-आफ्नो स्थानबाट पहल गर्नैपर्छ । कतिपय जातीय संगठनहरूले, स्थानीय संघ संगठन र व्यक्तिहरूले यसमा केही पहल गरेको देखिन्छ जसको लागि उहाँहरू धन्यवादको पात्र बन्नुपर्नेमा जातीयताको नाराको रूपमा चित्रण गर्ने गरेको देखिन्छ जबकि यो संवैधानिक र राष्ट्रिय सरोकारको विषय हो ।

संविधानले सबै जातजाति र भाषाभाषीलाई स्वीकार गरी राजनीतिक दलले पनि अंगीकार गरेको विषयलाई राजनीतिक पूर्वाग्रह र संकुचित मानसिकताले परिभाषित गरी अपव्याख्या गरिरहेको छ । जसलाई सबैले मिलेर रोक्नै पर्छ ।

मेरो जनगणना मेरो सहभागिता नारामा मात्र नभई व्यवहारमा उतार्नुपर्ने अहिलेको आवश्यकता हो । हाम्रो जनगणना हामी सबैको सरोकार, सत्य तथ्य विवरण टिपाउनु हाम्रो कर्तव्य र अधिकार सहित सबै जना सहभागी भई यसलाई सफल पारौं ।

अदालत...

स्थानीय तहको निर्वाचनबाट देशको विकास गर्न नसक्ने प्रवृत्ति भएकाहरुलाई भेलले किनार लगाए जसरी किनार लगाई दिने उनको दावी थियो ।

आगामी निर्वाचनमा एमालेको प्रतिष्पर्धा काँग्रेससँग हुने काँग्रेसका सेवक, ढोके, चम्चेहरुसँगै हैन ।' परमादेशको सरकारलाई आफुले चाहे एक सातामा ढालिदिने दावी गर्दै लुतो लागेकाहरुको रौं सबै झरोस् भनेर मात्र छाडेको ।' ढालेर अपजस लिनुभन्द १३ महिनापछि हुने निर्वाचनबाट देखाईदिने उहाँले चुनौति दिएको छ ।

१५

२०७८ साल कार्तिक २५ गतेदेखि मंसिर ९ गतेसम्म हुने

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ सफल पारौं ।

कोही नछुटौं, कोही नदोहरिऔं ।

बसोबास गरेकै ठाउँबाट आफ्नो विवरण लेखाऔं ।

घर घरमा आउने गणकलाई सही र वास्तविक सूचना उपलब्ध गराऔं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा प्रसारण विभाग
विज्ञापन बोर्ड

विराट साहित्य संगमद्वारा ढकाल सहित तीन जना स्रष्टा सम्मानित

विराटनगर । विराट साहित्य संगमले तीन जना साहित्यकारलाई पुरस्कृत गरेको छ । शनिबार विराटनगरमा आयोजित कार्यक्रममा संगमले साहित्यका विभिन्न विधामा कलम चलाउने साहित्यकारहरूलाई नगदसहित पुरस्कृत गरेको हो ।

कार्यक्रममा ५ हजार १ सय राशिको 'राधादेवी दाहाल स्मृति पुरस्कार' बेलबारीकी साहित्यकार तीला लेकाली, ५ हजार १ सय राशिकै 'वैजनाथ-यमुनादेवी भट्टराई स्मृति पुरस्कार' झापाकी साहित्यकार मीना अधिकारी र २ हजार ५ सय नगद राशिको 'विराट साहित्य संगम प्रतिभा पुरस्कार' युवाकवि प्रिन्स प्रमोद ढकाललाई समर्पण गरिएको थियो । उनीहरूलाई संगमका संस्थापक अध्यक्षसमेत रहनु भएका अग्रज साहित्यकार बलराम पोखरेल, आयोजक संस्थाका अध्यक्ष मधु पोखरेल, पुरस्कारका संस्थापक रामबाबु दाहाल र गोविन्द चापागाईंले दोसल्ला ओढाएर सम्मानपत्र र नगद प्रदान गर्नुभएको थियो ।

सो अवसरमा चूडामणि नेपाल अकिञ्चन, दिङ्लाली कान्छो, लक्ष्मी श्रेष्ठ, विनोद विवश, फणिराज नेपाललगायतले आ-आफ्ना सिर्जना वाचन गरे । कार्यक्रममा आयोजक संस्थाका सचिव गोपाल निर्भीक, साहित्यकार लोचन रिजाल, भरत गुरागाईं बर्बरिक, भीम कोइराला लगायतले सम्मानित स्रष्टा हरूको व्यक्तित्व र कृतित्वका विषयमा प्रकाश पार्नुभएको थियो ।

क्राईम अपरेशन साप्ताहिक पत्रिको इ-पेपर www.crimeoperation.net मा लगइन गरी हेर्न सम्पूर्ण महानुभाव हरुमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ । सम्पादक

राष्ट्रिय जनगणना २०७८

तराई मधेशमा बहुसंख्यक जातजातिहरु पिछडावर्ग (ओविसी) र दलितका भाषिक पहिचान

जातजाती : आ-आफ्नो जातिको नाम

पुर्खाको भाषा : मगही कोड (२७),

मातृभाषा : मगही कोड (२७)

लेखाउन सबैमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

अखिल नेपाल पिछडा वर्ग (ओविसी) महासंघ, प्रदेश नं. १ विराटनगर

अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसुती सेवा पाचौं वर्ष पुरा गरेर छैठौ वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार दोस्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै हाल ढाड तथा नशा रोग, painless प्रसुती सेवा, Emergency सेवा नया एंव अध्याधिक भरपर्दो (ICU/MICU,NICU) तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरु सहितको सुविधा सम्पन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा ग्राहीहरुमा जानकारी गराउँदछौ ।

हाम्रो सेवाहरु :-

★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरु
★ रोग सम्वन्धी (PICU,NICU With Ventilator) सेवा
★ जनरल फिजिसियन सेवा
★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडर्नी नशा रोग सम्वन्धी सम्पूर्ण सेवा
★ Minor & Major surgery सेवा
★ Laparoscopic surgery (दुरवीन द्वारा अप्रेशन) सेवा
★ इन्टरभेसनल स्पाइन एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
★ 24 Hours Emergency सेवा
★ विशेष डाक्टरहरु द्वारा ओ.पि.डी. सेवा
★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मेसी सेवा
★ इनफर्टिलिटी क्लिनिक सेवा
★ X–Ray, ECG,ECHO,USG,HSG,Cystoscopy

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
वीरेन्द्र सभागृह अगाडी
सम्पर्क न. ०२१- ५३६९४१

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन Crime Operation साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

न्यायालयमा अन्यौलता

राज्य संचालन गर्न कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका रहेको छ। जसमध्ये न्यायापालिकामा देखिएको विवादका कारण न्याया क्षेत्र अस्तव्यस्त देखिएको छ। करीब एक महिना देखि कानून व्यवसायीहरुको छाता संगठन नेपाल बार एशोसिएसन नै प्रधान न्यायाधीशको राजीनामा माग गर्दै दिनहुँ सर्वोच्च अदालतको गेटमा धर्ना दिएको हुन्छ। सर्वौच्च अदालत प्रवेश गर्न समेत मुख्य न्यायधीशलाई रोक लगाएका छ। जसका कारण प्रधान न्यायाधीशले चोरवाटो भएर सवौच्च अदालत प्रवेश गरी पेशी त तोक्छ तर वहस गर्न कुनैपनि कानुन व्यवसायी नजाँदा फेरी मुद्दा त्यसै थन्कीन्छ। राज्यको तीनवटा अंग कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकाको एक अर्को वीच अन्तर सम्वन्ध रहेको छ। तर, एउटा अंगमा स्वेच्छाचारिता र मनपरीतन्त्र हावी भयो भने अर्कोले अंकुश लगाउने व्यवस्था संविधानले गरेको छ। अहिलेको न्यायापालिकाको सवोच्च अदालतको प्रधान न्यायधीश र कानून व्यवसायी वीच देखिएको द्धन्द्धलाई देखेर पनि अनदेखा गरेझै कार्यपालिका र व्यवस्थापिका चुपलागेर बसेको छ। किन न्याया पालिकालाई स्वेच्छाचारी बनाउन सहयोग गरेको हो। संविधानले त शक्ति सन्तुलनका लागि मूल उद्देश्य राखेर एकलाई अर्कोले नियन्त्रण गर्छ भनेर तीनवटा तह राखेको छ।

न्यायापालिकामा देखिएको विवाद भनेको मुख्य रुपमा प्रधान न्यायधिशले व्यवस्थापिकामा भाग खोज्नु, सर्वोच्च अदालतमा मुद्दाको पेशी आफ्नो ढंगले तोक्नु, मुद्दालाई कमाई खने भाडो बनाउनु, अदालत भित्र विचौलियाको प्रयोग हुनु, न्यायाधिशले अकुत सम्पति कमाउनु लागायको आरोप लगाउँदै कानुन व्यवसायीहरु आन्दोलित भएका छन्। अहिलेको अवस्थामा हेर्दा कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायापालिका तीनै अंग अस्तव्यस्त हुँदापनि सरकार र राजनितीक दलहरु रमिता हेरेर बस्दै न्यायापालिकाको विवादमा हस्तक्षेप गर्नु हुदैन भन्दै भाषण गर्दै हिडेका छन्। राजनीतिक र व्यक्तिगत स्वार्थको कारण नेताहरु वोल्न डराई रहेका छन्। चोर चोर मौसेरा भाई सवैले राज्यवाट चोरी गरेको छ। एक अर्कोको विरुद्धमा वोले आफ्नो पोल पनि खुल्ने डरल सरकार पनि चप्की साधेको छ।

न्यायापालिकामा देखिएको विवादमा व्यवस्थापिका र कार्यपालिका धेरै चुप लागेर बस्नु हुँदैन। यसको निकासको लागि कार्यपालिका र व्यवस्थापिकालाई अधिकार दिएको छ। कर्तव्य, जिम्मेवारी, अनुशासन र मर्यादा नाघेर राज्यका तीनवटै अंगको नेतृत्व गर्न सकिदैन। यसलाई छिटो भन्दा छिटो निकास दिनु पर्छ। राज्यका तीनवटै अंग अस्तव्यस्त र लथालिङ्ग हुँदा जनतामा निराशा बढ्दै बढ्दै गएको छ। जनताको आधीवेरी आएमा तीनै अंगसंग राम्ररी हिसाव किताव लिन सक्छ। जनताले हिसाव किताव माग्न थालेपछि तीनै अंगका नेता कर्मचारीको साता उड्छ त्यसैले वेलामै सोचेर न्यायापालिकामा देखिएको समस्याको निकाश दिन जरुरी छ।

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।

राष्ट्रिय जनगणना : यस्तो प्रवृत्तिले हामीलाई कहाँ पूर्‍याउँछ ?

बुद्धसेन चौधरी

नेपालमा पहिलो चरणको गणना सकेर कात्तिक २५ देखि मंसीर ९ गतेसम्म दोस्रो चरणको राष्ट्रिय जनगणना-२०७८ हुन गइरहेको छ। २०६८ वैशाख २६ देखि आसार ८ गतेसम्म जनगणना गर्ने कार्यक्रम रहेकोमा विश्व महामारीको रूपमा देखा परेको कोभिड-१९ ले गर्दा पछि सरेको हो। यो नेपालको बाह्रौं जनगणना हो भने संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था स्थापनापछिको यो पहिलो जनगणना हो।

कुनै पनि देशको निर्धारित सीमा क्षेत्रभित्र अक्सर बसोबास गर्ने व्यक्ति तथा परिवारको जनसाङ्ख्यिक, आर्थिक, सामाजिक लगायत विवरणहरू व्यवस्थित रूपमा संकलन गर्ने तथा संकलित विवरणहरू प्रशोधन तथा विश्लेषण गरी सान्दर्भिक सूचक तथा तथ्याङ्कहरू तयार गरी प्रकाशन गर्ने सम्पूर्ण प्रक्रियालाई जनगणना भनिन्छ।

विश्व परिवेशमा हेर्ने हो भने करीब ५८०० वर्ष पहिले इजिप्ट, बेबिलोनियन, प्यालेस्टाइन, चीन, रोम जस्ता देशहरूबाट भएको देखिन्छ। अन्य कुनै विशेष कारणले समस्या उत्पन्न भएन भने प्रत्येक १०र१० वर्षमा जनगणना गर्ने गरिन्छ।

नेपालमा सन् १९११ ९वि.सं. १९६८० बाट विधिवत् रूपमा गणना शुरु भएको देखिन्छ। त्यतिखेर सामान्य गणना (हेड काउन्ट) मात्र गरिन्थ्यो वि.सं. २०१५ सालमा केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागको स्थापना भएदेखि नेपालमा जनगणनाले एउटा छुट्टै स्वरूप निर्धारण गरी व्यवस्थित भएको हो।

जनगणनाले मुलुकको जन संख्याको आकार, वनावट, वितरण र वृद्धि सम्बन्धी सबैभन्दा पछिल्लो तथ्याङ्क उपलब्ध गराउँदछ। नेपालको कुन कुन क्षेत्र तथा भू-भागमा के कति मानिस बसोबास गर्छन्, तिनीहरूमध्ये महिला, पुरुष, अन्य लिङ्गी, बालबालिका, काम गर्ने उमेर समूह र वृद्ध-वृद्धाको संख्या कति छ, तिनीहरूको वासस्थान र सुविधा के कस्ता छन्, मानिसहरू के कस्ता पेशा व्यवसाय गर्छन्, रोजगारीको अवस्था कस्तो छ, विभिन्न स्थानमा कुन कुन जातजाति, भाषाभाषी र धर्मावलम्बीहरू के कति संख्यामा छरिएर रहेका छन्, तिनीहरूको शिक्षा र साक्षरताको अवस्था कस्तो छ, बसाइँसराइको अवस्था कस्तो छ, जन्म तथा मृत्युको अवस्था कस्तो छ, कति मानिस शारीरिक वा मानसिक रूपमा अपाङ्गता भएका छन्, कति व्यक्ति विदेश गएका छन्, जस्ता थुप्रै जनसांख्यिक, सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधि सम्बन्धी विवरणहरू जनगणनाबाट प्राप्त हुन्छ।

यसबाट नै सबैभन्दा सानो प्रशासकीय एकाइ वडा तहसम्मको लैङ्गिक तथा समावेशी तथ्याङ्क प्राप्त हुने भएकोले विकास निर्माणका काम तथा लक्षित कार्यक्रमहरू तर्जुमा तथा सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने अति उपयोगी सूचना प्राप्त हुन्छ।

बाटोघाटो, पुल, विद्यालय, उद्योगधन्दा, स्वास्थ्य सेवा, खानेपानी, बिजुली, सिंचाइ, खाद्यान्न आपूर्ति, बसोबास व्यवस्था, विकास बजेटको बाँडफाँड र मानव विकास प्रक्रियामा पछाडि परेका समुदायको उत्थानका कार्यक्रम हरू आदि सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने तथ्याङ्क समेत जनगणनाबाट प्राप्त हुने भएकोले यसको ठूलो महत्व छ।

संविधानमा व्यवस्था भएको मौलिक हकहरू जस्तैः महिलाको हक, दलितको हक, सामाजिक न्यायको हक, आवासको हक, बालबालिकाको हक लगायत अन्य हकहरूको कार्यान्वयन गर्न र त्यसको मूल्यांकन गर्न, आम नागरिकको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम तर्जुमा गर्न, संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा वित्तीय स्रोत बाँडफाँड लगायतका कार्य गर्न जनगणनाबाट प्राप्त तथ्याङ्कको निकै महत्व हुन्छ।

स्थानीय तह, प्रदेश विभाजन, क्षेत्र निर्धारण, समानुपातिक प्रतिनिधित्व, आरक्षण लगायतको व्यवस्था गर्नको साथै दिगो विकासका लक्ष्यहरूको मापन गर्न समेत जनगणना तथ्याङ्कको ठूलो महत्व हुन्छ।

नेपालको संविधानको प्रस्तावनामा नै नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहु सांस्कृतिक विविधतायुक्त विशेषतालाई आत्मसात् गरेको छ भने धारा ८४ ९२० मा समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा जनसंख्याको आधारमा महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, खस आर्य, मधेशी, थारू, मुस्लिम, पिछडिएको क्षेत्र समेतबाट बन्दसूचीका आधारमा प्रतिनिधित्व गराउने व्यवस्था संघीय कानून बमोजिम हुनेछ भनिएको छ।

त्यस्तै धारा २८१ अन्तर्गतको प्रावधानहरूमा 'नेपाल सरकारले प्रत्येक दश वर्षमा हुने राष्ट्रिय जनगणनासँगै महिला तथा दलित समुदायको विशेष अधिकारको व्यवस्थाको कार्यान्वयन र त्यसको प्रभाव सम्बन्धमा मानव विकास सूचकांकको आधारमा समीक्षा तथा पुनरावलोकन गर्नेछू' भनिएको छ।

धारा २८६ ९५ ० अनुसार निर्वाचन क्षेत्र निर्धारण आयोगबाट निर्वाचन क्षेत्र निर्धारण गर्दा प्रतिनिधित्वको लागि 'जनसंख्यालाई मुख्य र भूगोललाई दोस्रो आधार मानी संघीय कानून बमोजिम प्रदेशमा निर्वाचन क्षेत्र निर्धारण गरिनेछ' भनिएको छ।

त्यस्तै तथ्याङ्क ऐन, २०१५, तथ्याङ्क नियमहरू, २०४१, तथ्याङ्क विकासका लागि राष्ट्रिय रणनीति २०७५ , राष्ट्रिय जनगणना सञ्चालन तथा व्यवस्थापन आदेश, २०७६, राष्ट्रिय जनगणना सञ्चालन निर्देशिका, २०७७ को प्रावधानलाई अँगाल्दै यो जनगणना २०७८ हुन गइरहेको छ।

यसरी संविधान, ऐन, नियमको पालना समेतलाई मध्यनजर गर्दा जनगणना सरकारको साथै सम्पूर्ण निकाय र तहको लागि महत्वपूर्ण र आवश्यक छ। यसले संघीयताको परीक्षण गर्नमा पनि मदत्त गर्छ। तर के देश संचालनको संयन्त्रले यसलाई सफल बनाउनको लागि आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गरेको छ त रु यही तथ्याङ्कलाई आधार मानेर गठन भएको संवैधानिक आयोगहरू दलित आयोग, थारु आयोग, मधेशी आयोग, महिला आयोग, समावेशी आयोग, आदिवासी जनजाति आयोग, भाषा आयोगहरूले आफ्नो कर्तव्य पूरा गरी रहेको छ रु यसैलाई आधार मानेर बनेको प्रदेश र स्थानीय निकायहरूले कतिको जिम्मेवारी निर्वाह गरेको छ ?

तथ्याङ्कलाई मिथ्याङ्क मान्नेहरू पनि धेरै छन् तर तथ्याङ्कलाई तथ्याङ्क बनाउने जिम्मेवारी पनि हाम्रै हो भन्ने किन बुझ्न नसकेको रु अधिकार मात्र माग्ने तर कर्तव्य पूरा नगर्ने प्रवृत्ति कहिलेसम्म ?

अरु त अरु राजनीतिक दलहरूले आफ्नो दलको भ्रातृ संगठनको रूपमा स्थापना गरेको जातीय मोर्चालाई परिचालन गरेको छ त रु आम निर्वाचन भन्दा महत्वपूर्ण रहेको यो अभियानलाई किन बेवास्ता गरिंदैछ रु निर्वाचन ५/५ वर्षमा दोहोरिन्छ भने जनगणनाको लागि १० वर्ष कुर्नुपर्ने हुन्छ।

हामीमा अज्ञानता हो कि गलत सोचको परिणाम हो ? अरु त अरु यही तथ्याङ्कको आधारमा समानुपातिक प्रतिनिधित्व गर्ने जनप्रतिनिधि बनेकाहरू पनि जनगणनामा खासै रुचि राखेको देखिंदैन। यस्तो प्रवृत्तिले हामीलाई कहाँ पुऱ्याउँछ ?

यो जिम्मेवार राष्ट्रिय योजना आयोग अन्तर्गत रहेको केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागको मात्र हो त ? संविधानको पालना र मौलिक हक खोज्ने हामी संविधानको धारा ४८ मा रहेको नागरिकको कर्तव्य किन पूरा गर्ने कि नगर्ने ? अहिले विभिन्न राजनीतिक दलहरूको अधिवेशनको साथै शुभकामना आदानप्रदानको कार्यक्रम चलिरहेको देखिन्छ तर त्यस क्रममा राष्ट्रिय जनगणनामा सहभागी भएर सत्यतथ्य विवरण उपलब्ध गराउ भनेर हामीले किन आह्वान गर्न नसकेको रु चुनावमा जस्तै हामी किन केन्द्रित हुनसकेका छैनौं।

तथ्याङ्कलाई मिथ्याङ्क मान्नेहरू पनि धेरै छन् तर तथ्याङ्कलाई तथ्याङ्क बनाउने जिम्मेवारी पनि हाम्रै हो भन्ने किन बुझ्न नसकेको। अधिकार मात्र माग्ने तर कर्तव्य पूरा नगर्ने प्रवृत्ति कहिलेसम्म ?

जनगणानको क्रममा विभिन्न स्थानको स्थलगत अनुभवबाट के देखिन्छ भने कतिपय स्थानमा अरु जे जस्तो भए पनि भाषा र धर्ममा धेरै जना दोधारमा परेको जस्तो छ। कुन भाषा र कुन धर्म मान्ने गरेको छ थाहा छैन। गणकले जे भन्यो त्यसैको हो मा हो मिलाउला जस्तो छ। यस्तोमा उहाँहरू कुन भाषा

वांकी अन्तिम पेजमा...

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 उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

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

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

नगद सहित तास (जुवा) खेल्ने ६ जना पक्राउ

विराटनगर । जिल्ला मोरङ बिराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १६ भट्टी मोड बस्ने लक्ष्मी लामाको घरमा तास खेली रहेको अवस्थामा ६ जनालाई प्रहरीले नगद सहित पक्राउ गरेको छ ।

जुवा तास खेली रहेको अवस्थामा पक्राउ पर्नेहरुमा मोरङ बिराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १५ बस्ने बर्ष ४३ को बसन्त राई, बर्ष २७ को महादेव श्रेष्ठ, वडा नं. १६ बस्ने बर्ष ४८ को पर्वत ढंगोल, बर्ष ४८ उमेश दाहाल, वडा नं. १४ बस्ने बर्ष ३९ को अनिल बि.क. र वडा नं. १३ बस्ने बर्ष ५७ को श्याम लामा रहेका छन् ।

ईलाका प्रहरी कार्यालय रानीबाट खटीएको प्रहरी टोलीले तास र नगद १ लाख पच्चीस हजार पाँच सय सहित उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको थियो ।

पक्राउ परेका ब्यक्तिहरूलाई जुवा ऐन २०२० कसूरमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङबाट दिन ५ (पाँच) म्याद थप गरी अनुसन्धान कार्य भई रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुई समूहको झड्पमा एकको मृत्यू

विराटनगर। दुई समूह बीच भएको झड्पमा एक जनालाई चक्क प्रहार गरी हत्या गरको छ ।

कैलालीमा मंगलबार राति टीकापुर नगरपालिकावडा नं १ स्थित सिद्धार्थ होटल नजिकै दुई समूहबीच भएको झडपमा चक्कु प्रहार गरेर लम्कीचुहा नगरपालिका वडा नं. १ का भुपेन्द्र बडुवालको हत्या भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय टीकापुरका प्रमुख प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रकाश सापकोटाले पूर्व रिसिबीलाई लिएर दुवै समूहबीच भएको झडपका क्रममा बडुवालको चक्कु प्रहार गरेर हत्या गरिएको बताए ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय कैलालीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रतीक विष्टले युवकको हत्यामा संलग्न भएको आशंकामा अनुसन्धानका लागि चार जनालाई नियन्त्रणमा लिइएको जानकारी दिएको छ। प्रहरीले उनीहरुको संलग्नताबारे अनुसन्धान भइरहेको भन्दै तत्काल नाम सार्वजनिक नगर्ने जनाएको छ ।

ब्राउन सुगर सहित एक पक्राउ

विराटनगर । उर्लाबारी नगर पालिका वडा नं. ३ मंगलबारे धिमाल टोल स्थितबाट एक जनालाई लागूऔषध ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरिएको छ। पक्राउ पर्नेमा सोही स्थानका २३ बर्षीय सबिन लिम्बु रहेको छ ।

ईलाका प्रहरी कार्यालय उर्लाबारीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले उनलाई ब्राउन सुगर १ ग्राम ४३० मिलीग्राम र नगद रु ५० हजार ४ सय सहित पक्राउ गरेको हो । पक्राउ परेका उनको थप अनुसन्धान भइरहेको छ ।

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

कटहरी गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

ध्यान किन र कसरी गर्ने ?

नरनाथ पाण्डे

पछिल्ला दिनमा जीवनशैली परिवर्तनका कारण डिप्रेसन, मधुमेह, मुटु रोग, क्यान्सर, मोटोपन, बाँझोपन जस्ता जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रोग बढ्दै गइरहेका छन् । यी सबै रोगको कारण शरीरका कोषहरू खिइँदै जाने, डीएनए खराब हुने र छिटो बूढो हुने भएकाले हो ।

त्यसका कारण सामान्य कोषका कार्यहरू समेत अवरुद्ध हुन्छन् । दीर्घकालीन रूपमा हुने यस्तो प्रक्रियाले कोर्टिसोल हर्मोनको मात्रा बढ्छ र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगको उत्पत्ति हुन्छ । यी सबै खालका समस्याबाट समाधान पाउन शारीरिक व्यायाम, पोषण, खानामा नियन्त्रण जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

यीबाहेक सबै समस्याको समाधानको अर्को माध्यम योग हो । योगले मन, शरीर र मष्तिष्कलाई जोडेर एकाकार बनाउँछ । कम्तीमा पनि ३ देखि १२ हप्तासम्मको नियमित योग अभ्यासबाट जीवनशैलीसम्बन्धी यस्ता समस्याको समाधान हुन्छ ।

योग अभ्याससँगै मन, मष्तिष्कलाई ताजा राखी जीवनशैलीसँग सम्बन्धित विविध दीर्घ रोग समाधान गर्ने अर्को निकै महत्त्वपूर्ण विधि हो ध्यान । ध्यानलाई निकै जटिल अध्ययनको क्षेत्र मानिन्छ तर पनि विगत ४० वर्षअघिदेखि नै यस विषयमा विभिन्न अनुसन्धानहरू भई महत्त्वपूर्ण उपलब्धि समेत हासिल भएका छन् ।

ध्यान के हो ?

ध्यान शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको हो । यसको अर्थ सावधान र चिन्तन भन्ने हुन्छ । यसको क्षेत्र निकै फराकिलो छ । यसमा स्व-सचेतनाको महत्त्वपूर्ण अभ्यास गरिन्छ र आन्तरिक शान्ति प्राप्त गरिन्छ । ध्यान एक किसिमको मानसिक अभ्यासको पाटो हो । यसले सतर्क, सचेत बनाउनुका साथै व्यक्तिलाई मानसिक, संवेगात्मक र आध्यात्मिक रूपले तन्दुरुस्त बनाई परिपक्व बनाउँछ ।

ध्यान मस्तिष्कको एक किसिमको तालिम हो, जसले मानसिक प्रक्रियालाई सही अवस्थामा राख्ने, शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्ने र अनेकौं फाइदा दिन्छ । यसले गहिरो मात्र नभई धेरै गहिरो ज्ञान प्रदान गरी दिनभरको तनाव घटाउने, आन्तरिक रूपमा सचेत गराउने र वास्तविक शान्ति प्रदान गर्छ । यदि चिन्ता, तनाव र थकान भयो भने ध्यानमा बस्नाले फाइदा पुग्छ ।

केही मिनेटको ध्यानले शान्ति र खुशी प्रदान गर्छ । ध्यान जो कोहीले पनि गर्नसक्ने अभ्यास हो । यो निकै सरल र खर्चरहित हुन्छ । यसका लागि कुनै उपकरणको समेत आवश्यकता पर्दैन । यो जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ । जस्तैः हिंड्दा, गाडीमा बस्दा, डाक्टरको प्रतीक्षामा बसिरहँदा अथवा कुनै मिटिङमा बसिरहँदा आदि ।

ध्यानसम्बन्धी इतिहास

ध्यानको अभ्यास हुन थालेको करिब ३ हजार वर्ष भइसकेको छ । प्राचीन कालमा ध्यानको प्रारम्भबारे वेदमा उल्लेख भएको पाइन्छ । विल्सन भन्ने विद्वान्ले वेदको उल्था गर्दा यो कुरा भेट्टाएको पाइन्छ । वैदिक मन्त्र गायत्रीमा समेत ध्यानको कुरा पाइन्छ । यसैगरी ई.पू. छैठौंदेखि पाँचौं शताब्दीमा ध्यानका अन्य विधिहरू चीनमा कन्फ्युसियस र ताओ तथा हिन्दू, जैन, बुद्ध जस्ता व्यक्तित्वहरूले विकास गरेको इतिहास छ ।

त्यस्तै तेस्रो शताब्दीमा प्लोटिनुसदले ध्यानका प्रक्रियाहरू विकास गरेको पाइन्छ । पहिलो शताब्दीमा बुद्धको ध्यान सबैभन्दा परिष्कृत पाइएको छ । चीन, भियतनाम र कोरियाम समेत बुद्धको प्रभाव परेको पाइन्छ । मध्ययुगमा पश्चिममा क्रिस्चियनको प्रभाव बढेको र बाइबलमा ध्यानको प्रयोग गरेको पाइन्छ । यसरी ध्यान विभिन्न तरिकाले विभिन्न धर्म र संस्कृतिअनुसार हुनेगरेको पाइन्छ ।

आधुनिक समयमा पश्चिम हुँदै पूर्वका एसियन देशहरूमा समेत ध्यानको प्रभाव बढेको पाइन्छ । पूर्वीय दर्शनको उपज योग र ध्यानलाई मुख्यतया स्वामी विवेकानन्दले पश्चिमाञ्चललाई पूर्वीय दर्शन र खासगरी वेदान्त दर्शनको बारेमा परिचय गराई यसमा थप अध्ययन अनुसन्धानको बाटो खुलाएका हुन् ।

ध्यानका प्रकार

आराम अवस्थामा रहिरहने तरिकामध्ये ध्यानलाई एक छाताका रूपमा हेरिन्छ । ध्यान र आराम तथा आसनका विभिन्न तत्वहरुले शरीरको आन्तरिक शान्ति कायम गर्दछन् । एकाग्रता र सचेतताका दृष्टिले ध्यानका विभिन्न प्रकार हुन्छन् । ध्यानका विभिन्न प्रकार निम्न लिखित रहेका छन् ।

☐ निर्देशनात्मक ध्यान स् गन्ध, दृश्य, आवाज र अन्य संवेदनाहरूको प्रयोग गरी गरिने ध्यान गाइड, गुरु वा शिक्षक हरूबाट गराइन्छ ।

☐ मन्त्र ध्यान स् यस्तो ध्यान गर्दा कुनै पनि मन्त्र जप्दै गरिन्छ र ध्यान केन्द्रित गरिन्छ ।

☐ एकाग्र ध्यान स् यसमा कुनै एक विन्दुमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । यसमा मन्त्र भनेर, मैनबत्ती बालेर, मधुर आवाज सुनेर, माला जपेर वा गन्ती गरेर ध्यान गर्न सकिन्छ ।

☐ मस्तिष्क सक्रिय राखेर गरिने ध्यान स् वर्तमानमा गर्न सकिने वा यही क्षणमा एकाग्र हुनसक्ने क्षमता बढाउन गरिने ध्यान । यस्तो ध्यानले सचेतना बढाउँछ । यसमा ध्यान गरिरहँदा के अनुभव भइरहेको छ त्यसैमा केन्द्रित गरी श्वासप्रश्वास फेरिन्छ । यतिबेला आफ्नो संवेग र सोचलाई सूक्ष्म अनुभव गरिन्छ तर कुनै पनि निर्णयबिना त्यस्ता कुरा छाड्दै गइन्छ ।

☐ स्वर्गिक वा अलौकिक ध्यान स् यो साधारण र प्राकृतिक ध्यानको विधि हो । यसमा शान्तपूर्वक आफ्नो मन्त्र दोहोर्‍याउँदै ध्यान गरिन्छ । यसबाट शरीर र दिमाग शिथिल र शान्त हुन्छन् र आन्तरिक शान्ति प्राप्ति हुन्छ ।

☐ अन्य ध्यानका विधिहरू स् यीबाहेक दैनिक ध्यानमा बुद्धको ध्यान, चीनमा गरिने परम्परागत ध्यान आदि महत्त्वपूर्ण छन् ।

ध्यानका फाइदाहरू

ध्यानले शान्त, आनन्द र सन्तुलन प्रदान गरी संवेगात्मक विकास गराउँछ । तनाव र दबाब बढाउने सूचना, समाचार, त्यस्ता कुराहरू लगायत अन्य तनावका अवस्थाहरूमा फाइदा पुर्‍याउँछ । चिन्ता, दमरोग, क्यान्सर, दीर्घ दुखाई, डिप्रेसन, मुटुका रोगहरू, पेटका समस्याहरू, अनिद्रा र तनावका कारण टाउको दुख्ने जस्ता रोगसमेत ध्यानले निको पार्छ । यीबाहेक ध्यान गर्नाले हाम्रो शरीरमा निम्न फाइदा हुन्छ ।

१) शारीरिक स्वास्थ्यमा हुने फाइदा

☐ मस्तिष्क क्षमताको वृद्धि विकास हुन्छ ।

☐ मस्तिष्कमा अझ राम्रो रक्तसञ्चार हुन्छ ।

☐ कोर्टिसोल नामक तनाव गराउने हर्मोनको उत्पादन घटाउँछ ।

☐ रक्तसञ्चारमा सुधार र सामान्य रक्तचाप कायम राख्छ ।

☐ सिकाइका क्रममा निकै प्रभावकारी तरिकाले स्नायु परिचालन हुने र मस्तिष्कको क्षमता बढाउँछ ।

☐ मुड राम्रो र फुर्तिलो गराउने हर्मोन सेरोटोनिन र डोपामाइनहरूको उत्पादन बढ्छ र डिप्रेसन जस्ता मानसिक रोग निको बनाउँछ ।

☐ प्यारासिम्पाथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित बनाई तनावबाट आराम गराउनुका साथै उपचार गराउँछ ।

☐ रोगविरुद्धको प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ ।

☐ मांसपेशीमा आरामको अनुभव गराउँछ ।

☐ बुढ्यौलीपन ढिलो गराउँछ र तरोताजा अनुभूति गराउँछ ।

२) मानसिक स्वास्थ्यमा हुने फाइदा

☐ चिन्ता, तनाव र डिप्रेसन घटाउँछ ।

☐ तनाव भइहालेमा तुरुन्तै घटाउने गरी स्नायु प्रणाली विकसित हुन्छन् ।

☐ सकारात्मक संवेगहरू बढाउँछ ।

☐ एकाग्र बनाउने र वर्तमानका सावधानीहरूको बारेमा सचेत गराउँछ ।

☐ संवेगात्मक क्षमता, निरन्तर ताजापन र बौद्धिक क्षमताको विकास गराउँछ ।

☐ सहानुभूति तथा दया, माया र ममताको विकास गराउँछ ।

☐ स्वयं आफूसँग र अन्य परिस्थितिसँग इन्द्रियहरूको संयोजन गराउने प्रक्रियामा वृद्धि गर्छ ।

☐ आफू को हो र जीवनको उद्देश्य तथा अर्थको बारेमा परिचित गराउँछ ।

☐ सामाजिकपनको विकास गराउँछ ।

ध्यान गर्ने विधि

ध्यानका विभिन्न विधि हुन्छन् । सुरुमा ध्यान गर्न आरामपूर्वक घण्टौं बसेर कुनै कुरा सोच्न खाली मस्तिष्क प्रयोग गर्नु कठिनसमेत हुन्छ । ध्यान गर्नु भनेको श्वासलाई केन्द्रित गरी एकाग्र हुनु हो । आजकाल ध्यानलाई आराम र चिन्तित दिमागको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

जेजसरी ध्यान गरे पनि मनलाई एकाग्र राख्न सक्नेगरी कुनै वस्तु वा आकृतिमा केन्द्रित रही ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यान जुनसुकै अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ । यसको कुनै निश्चित समय वा परिस्थिति नै हुँदैन । लेख्दा, पढ्दा, हिँड्दा, बस्दा, पूजापाठ गर्दा जुनसुकै अवस्थामा पनि ध्यान गर्न सकिन्छ ।

ध्यान गर्दा आफ्नो सीप राम्रो भयो कि भएन भनी विचार गर्नुहुँदैन यसले तनाव बढाउँछ । ध्यानलाई आफ्नो आवश्यकता र क्षणअनुसार गर्न सकिन्छ । ध्यान गर्ने तरिका राम्रो वा नराम्रो कुनै हुँदैन । आफूलाई तनाव घटाउने र राम्रो महसुस गराउने विधि हो । तैपनि ध्यान एउटा सीप हो, यसका लागि निम्न विधिहरू अबलम्बन गर्न सकिन्छ ।

१. ध्यानका लागि राम्रो कुसन वा म्याटमा राम्रोसँग सजिलो गरी बस्ने ।

२. आँखा बन्द गर्ने ।

३. सामान्य तरिकाले प्राकृतिक रूपले श्वास प्रश्वास गर्ने ।

४. श्वास लिएको र छाडेको प्रक्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्ने । श्वासप्रश्वास गर्दा शारीरिक चालको अवस्था हेर्ने । अनि आफ्नो छाती, काँध, करङ तथा पेट हेर्ने । ध्यान अन्यत्र जान थालेमा पुनः श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा केन्द्रित हुने । यसरी ध्यान गर्दा सुरुमा २ देखि ३ मिनेटसम्म गर्ने र बिस्तारै लामो समयसम्म गर्न सकिन्छ ।

५. मन्त्र उच्चारण गर्दै ध्यान गरेको भए मन्त्र दोहर्याइरहने वा प्रार्थनामा नै सीमित हुनुपर्छ ।

६. हिँड्दै ध्यान गर्न पनि सकिन्छ तर हिँडाई बिस्तारै हुनुपर्छ । आफू पुग्नुपर्ने स्थानमा ध्यान दिने होइन कि आफ्नै खुट्टा, जमिन र प्रभावित अङ्गहरूमा ध्यान दिई हिँड्नुपर्छ ।

७. आफ्नो ध्यान कुनै आदर्श व्यक्ति वा इष्ट देवताप्रति केन्द्रित गरी आँखा बन्द गरी उक्त आकृतिप्रति कल्पना गर्दै कृतज्ञ हुनुपर्छ ।

अन्त्यमा

ध्यान एउटा अस्तव्यस्त दैनिकीका लागि राम्रो वरदान नै हो । मष्तिष्कलाई ऊर्जा दिने वा चार्ज गर्ने सबैभन्दा उत्तम विधि नै ध्यान भएको हुनाले यो अति व्यस्त व्यक्तिले दैनिक कम्तीमा १ घण्टा गर्ने र व्यस्त व्यक्तिले आधा घण्टा कम्तीमा गर्नुपर्छ । थप तनाव र दबाब भएमा मस्तिष्कलाई आराम राख्नका लागि ध्यानको मात्रा बढाउँदै लैजान सकिन्छ ।

ध्यानले मस्तिष्कलाई आराम दिने मात्र नभई व्यक्तिको अन्तरनिहीत क्षमता प्रस्फुटन गराइदिन्छ । ज्ञानको तह बढाइदिन्छ । स्मरण क्षमता बढाइदिन्छ । मनमा आनन्दको अनुभूति ल्याइदिन्छ र तनावबाट मुक्त गर्दछ । अतः आजैदेखि ध्यान गर्नतिर लागौँ । सांसारिक अस्तब्यस्तको दुनियाँबाट केही क्षण आराम गरौँ । कावासोती-८, नवलपुर सेतोपाटीवाट

श्रीमानले कुटपीट गर्दा सहन नसकि श्रीमतीको मृत्यु

सुनसरी । श्रीमानले कुटपीट गर्दा कुटाईको पिडा सहन नसकी श्रीमतिको मृत्यु भएको छ ।

घटनाको विवरण अनुसार सुनसरी जिल्लाको धरान उप-महानगरपालिका वडा नं. १५ बस्ने ३४ बर्षीया छुड्कु मगर (राई) लाई श्रीमान्ले कुटपिट गर्दा मृत्यु भएको छ ।

श्रीमतिलाई लक्ष्मीको रुप मानिन्छ तर त्यही लक्ष्मी जस्ती श्रीमति कार्तिक १८ गते बेलुका लक्ष्मी पूजाकै दिन ६ बजेको समयमा छुड्कुका श्रीमान ४१ बर्षीय महेन्द्र राईले कुटपिट गर्दा उनी घाईते भएकी थिईन ।

घाईतेलाई केही दिन घरमै सामान्य उपचार गरी २२ गते थप उपचारको लागी बि.पी.कोईराला स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठान घोपा लगिएकोमा उपचारकोम क्रममा मृत्यु भएको हो ।

श्रीमतिलाई कुटपीट गरी मृत्यवरण गराउने श्रीमान राईलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय धरानबाट खटिएको प्रहरी टोलीले नियन्त्रणमा लिएको हो ।

श्रीमतिको हत्या गरेको आरोपमा पक्राउ परेका राईको सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

ठक्करबाट बालिकाको मृत्यु

सुनसरी । सुनसरीको कोशी गाउँपालिका वडा नं. २ लौकहीमा मोटरसाईकलले ठक्कर दिंदा २ बर्षीया बालिकाको मृत्यु भएको थियो ।

सोमबार लौकही भित्री सडक खण्डमा उत्तर बाट दक्षीण तर्फ आउदै गरेको को २ ह ६१६३ नम्बरको अटोले सोही दिशा तर्फ जादै गरेको को ४ प ३४५२ नम्बरको मोटरसाईकललाई पछाडीबाट ठक्कर दिदा मोटरसाईकल अनियन्त्रीत भई दुर्घटना भएको थियो ।

अनियन्त्रीत भएको मोटर साईकलले सडक नजिकै बसिरहेकी जहदा गाउँपालिका वडा नं. ७ की १६ बर्षीया बर्षा साह र उनिसंगै रहेकी २ बर्षीया बालिका दिक्षा साहलाई ठक्कर दिंदा दुबै जना घाईते भएका थिए ।

घाईते दुबै जनालाई उपचारको लागी जिल्ला अस्पताल ईनरुवा लगिएकोमा उपचारको क्रममा बालिकाको मृत्यु भएको थियो ।

घाईते बर्षालाई थप उपचारको लागी बिराटनगर पठाईएको र घटना सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको थियो ।

लागुऔषध सहित एक पक्राउ

विराटनगर । बिराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १६ बाट नियन्त्रीत लागुऔषध ट्याब्लेट सहित १ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

सोमवार भारतिय बजार जोगवनीबाट नेपाल तर्फ आउँदै गरेका मादी गाउँपालिका वडा नं. ९ संखुवासभाका ३९ बर्षीय राजु गुरुङलाई चेकजाँच गर्दा निजको साथबाट लागुऔषध बरामद भएको थियो ।

गुरुङ्को साथबाट लुपिजेसिक ४० एम्पुल, फेनारगन ४० एम्पुल, डाईजाल्याब ४० एम्पुल र एभिल ४१ एम्पुल बरामद भएको थियो ।

लागुऔषध सहित पक्राउ परेका गुरुङको सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भईरहेको ईलाका प्रहरी कार्यालय रानीले जनाएको छ ।

एकादशी व्रत के ये १८ नियम आपको जानना है जरूरी

शास्त्रों के अनुसार एकादशी व्रत(उपवास करने का बहुत महत्व होता है । साथ ही सभी धर्मों के नियम भी अलग(अलग होते हैं। खास कर हिंदू धर्म के अनुसार एकादशी व्रत करने की इच्छा रखने वाले मनुष्य को दशमी के दिन से ही कुछ अनिवार्य नियमों का पालन करना चाहिए ।

आइए जानें एकादशी के दिन क्या करें और क्या न करें

१. एकादशी के दिन क्रोध न करते हुए मधुर वचन बोलना चाहिए ।

२. एकादशी भ्पबमबकजष् का व्रत(उपवास करने वालों को दशमी के दिन मांस, लहसुन, प्याज, मसूर की दाल आदि निषेध वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए ।

३. रात्रि को पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए तथा भोग(विलास से दूर रहना चाहिए ।

४. एकादशी के दिन प्रातस् लकड़ी का दातुन न करें, नींबू, जामुन या आम के पत्ते लेकर चबा लें और अंगुली से कंठ साफ कर लें, वृक्ष से पत्ता तोड़ना भी वर्जित है। अतस् स्वयं गिरा हुआ पत्ता लेकर सेवन करें ।

५. यदि यह संभव न हो तो पानी से बारह बार कुल्ले कर लें। फिर स्नानादि कर मंदिर में जाकर गीता पाठ करें या पुरोहितजी से गीता पाठ का श्रवण करें ।

६. फिर प्रभु के सामने इस प्रकार प्रण करना चाहिए कि ुआज मैं चोर, पाखंडी़ और दुराचारी मनुष्यों से बात नहीं करूंगा और न ही किसी का दिल दुखाऊंगा। रात्रि को जागरण कर कीर्तन करूं

७. तत्पश्चात ुॐ नमो भगवते वासुदेवाय ु इस द्वादश मंत्र का जाप करें। राम, कृष्ण, नारायण आदि विष्णु के सहस्रनाम को कंठ का भूषण बनाएं ।

८. भगवान विष्णु का स्मरण कर प्रार्थना करें और कहे कि(हे त्रिलोकीनाथ१ मेरी लाज आपके हाथ है, अतस् मुझे इस प्रण को पूरा करने की शक्ति प्रदान करना ।

९. यदि भूलवश किसी निंदक से बात कर भी ली तो भगवान सूर्यनारायण के दर्शन कर धूप(दीप से श्रीहरि की पूजा कर क्षमा मांग लेना चाहिए ।

१०. एकादशी के दिन घर में झाडू नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि चींटी आदि सूक्ष्म जीवों की मृत्यु का भय रहता है ।

११. इस दिन बाल नहीं कटवाना चाहिए ।

१२. अधिक नहीं बोलना चाहिए। अधिक बोलने से मुख से न बोलने वाले शब्द भी निकल जाते हैं ।

१३. इस दिन यथाशक्ति दान करना चाहिए। किंतु स्वयं किसी का दिया हुआ अन्न आदि कदापि ग्रहण न करें। दशमी के साथ मिली हुई एकादशी वृद्ध मानी जाती है ।

१४. वैष्णवों को योग्य द्वादशी मिली हुई एकादशी का व्रत करना चाहिए। त्रयोदशी आने से पूर्व व्रत का पारण करें ।

१५. एकादशी के दिन व्रतधारी व्यक्ति को गाजर, शलजम, गोभी, पालक, इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए ।

१६. केला, आम, अंगूर, बादाम, पिस्ता इत्यादि अमृत फलों का सेवन करें ।

१७. प्रत्येक वस्तु प्रभु को भोग लगाकर तथा तुलसीदल छोड़कर ग्रहण करना चाहिए ।

१८. द्वादशी के दिन ब्राह्मणों को मिष्ठान्न, दक्षिणा देना चाहिए ।

कैसे प्रारंभ हुआ एकादशी व्रतरु भगवती एकादशी कौन है, इस संबंध में पद्म पुराण में कथा है कि एक बार पुण्यश्लोक धर्मराज युधिष्ठिर को लीला पुरुषोत्तम भगवान श्रीकृष्ण ने समस्त दुःखों, त्रिविध तापों से मुक्ति दिलाने, हजारों यज्ञों के अनुष्ठान की तुलना करने वाले, चारों पुरुषार्थों को सहज ही देने वाले एकादशी व्रत करने का निर्देश दिया। इस व्रत को करने से जीवन के सारे कष्ट समाप्त हो जाते हैं और उपवास करने वाला दिव्य फल प्राप्त करता है। अतस् सभी भक्तों को एकादशी व्रत के नियमों को अवश्य अपनाना चाहिए ।

श्री राम और कृष्ण के विवाह और दांपत्य जीवनमें १० अन्तर

अनिरुद्ध जोशी

जीवन हो मर्यादा जैसा लेकिन धर्म और न्याय की रक्षार्थ श्री कृष्ण होना ही होता है । मानव मन भेद में जिता है । इसलिए सामान्यजनों के लिए श्रीराम और श्री कृष्ण के दांपत्य जीवन और विवाह के जानिए १० अंतर ।

१. भगवान श्रीराम सामाजिक नियमों का पालन करते हुए सिर्फ एक पत्नी व्रत ही धारण करते हैं जबकि कृषण की ८ पत्नियां थीं ।

२. भगवान श्री राम ने स्वयंवर प्रतियोगिता में धनुष तोड़कर किया था सीता से स्वयंवर जबकि श्रीकृष्ण ने अपनी पत्नी लक्ष्मणा, जामवंती, सत्यभामा को छोड़कर बाकी का हरण किया था ।

३. भगवान श्रीराम ने अपनी पत्नी के वियोग में २ वर्ष बिताए जबकि श्रीकृष्ण को कभी पत्नी का वियोग नहीं हुआ । हालांकि वे जिंदगी भर श्री राधा के वियोग में रहे ।

४. श्रीकृष्ण की विवाह परिस्थितियां भी भिन्न थीं । परन्तु श्रीराम ने मुरली और रास माधुर्य नहीं दिखाया । एक पत्नी व्रत रखा । श्रीराम ने सबके प्रेम निवेदन ठुकरा दिए ।

५. श्रीराम ने सीताजी से प्रेम किया उन्हीं से विवाह भी, परन्तु श्री कृष्ण ने प्रेम तो राधा से किया लेकिन विवाह रुकमणी, सत्यभामा, जामवंती, कालिंदी, इत्यादि से किया ।

६. श्रीराम का विवाह विधिवत रीती रिवाज से संपन्न हुआ परन्तु कृष्ण ने कुछ विवाह गन्धर्व रीती से किया था ।

७. श्री राम को देखा जाए तो गृहस्थी का सुख उन्हें नहीं के बराबर ही मिला । इसके ठीक विपरीत कृष्ण को सदैव ही गृहस्थी का सुख मिला ।

८. श्री राम का नाम उनकी पत्नी के साथ लिया जाता है, जबकि कृष्ण का नाम उनकी प्रेमिका राधा के साथ लिया जाता है ।

९. श्रीराम की सीता श्रीकृष्ण की रुक्मिणी थी । अर्थात दोनों को ही माता लक्ष्मी का अवतार माना गया है ।

१०. श्रीराम की सीता श्रीराम के पूर्व ही अपने अंतिम समय में धरती में समा गई थी जबकि श्रीकृष्ण की पत्नियां श्रीकृष्ण के अपने धाम जाने के बाद अगल-अलग परिस्थिति में मृत्यु को प्राप्त हुई थीं । कुछ तपस्या करने जंगल में चली गई और कुछ सती हो गई ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८

"नेपाल बढइ,/बडही समाजको राष्ट्रिय पहिचान कायम गरौ"

ठाकुर, शर्मा,बढई,बडही,बरही,सुतिहार,कमार इत्यादी थरमा लेखाएतापनि जात/जातिको महलमा अनिवार्य

बढई (कोर्ड नं. ६०) लेखाउनु होला ।

सुनसरी मोरंग सिचाई आयोजनाको नहर प्रणाली क्षेत्र भित्र अनाधिकृत रूपमा बनाइएका घर टहरा तथा घेरवारहरू हटाउने वारेको

अत्यन्त जरुरी सूचना

यस सुनसरी मोरंग सिचाई योजना अन्तर्गत मूल नहर शाखा, उपशाखा, प्रशाखा, टर्सरी र भि.सी. नहरको डिल अतिक्रमण गरी अनाधिकृत रुपमा घर, टहरा बनाई बसोवास गरेको, बालीनाली, बोटविरुवा, दलहन तथा परालको माच, टाल आदि लगाएको र नहरको डिल भत्काई पानी संचालन र नहर मर्मत सम्भार एवं सर्भिस रोड समेत अतिक्रमण भई नहर संचालन गर्न कठिनाई भएका साथै नहरको जग्गा संरक्षण र व्यवस्थापनमा समेत कठिनाई परेकोले बनाईएका घर टहरा गोठ एवं अन्य सामग्री र गार्य बस्तु बाध्न पूर्ण रुपमा रोक लगाईएको व्यहोरा सरोकारवाला सबैमा जानकारी गराईन्छ । यो सूचनालार्य अटेर गरि नहरको डिलहरुमा कुनै किसिमको घर, टहरा, बाली-नाली, बोटविरुवा, दलहन तथा परालको माच, टाल नहरको डिलमा रहेको पाइएमा सो कार्यालयले हटाउन परेको खण्डमा सोको हर्जाना समेत सम्बन्धित व्यक्तिहरुबाटै अशुल उपर गरिने र हटाउँदा पर्ने क्षतिको जवाफ देही समेत सरोकारवाला आफैले व्यहोर्नु पर्ने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

सुनसरी मोरंग सिंचाई आयोजना विराटनगर

विपन्न परिवारलाई छठ पूजा सामग्री वितरण

विराटनगर । आर्थिक अवस्था कम्जोर भएकै कारण छठपर्व मनाउन बाट बन्चित नहोस भन्ने उदेश्यले २५ घर विपन्न परिवारलाई पूजापाठ सामग्रीहरू वितरण गरीएको थियो ।

उक्त सामग्रीहरूरौनियार सेवा समाज परिवारर नेपाल वैश्य यूवा संघले संयुक्तरूपमा मंगलवार वितरण गरेको थियो ।

बास को ढाकीमा साढी, स्याउ, नरिवल, लसुन, भोगेटो, कागती, लगायत छठ पुजाको लागि एउटा कोनीया वा ढाकीमा चाहिने सम्पूर्ण पूजापाठको सामग्री छठ पूजा गर्ने विपन्न परिवारलाई सामुहिक रूपमा वितरण गरेका छन् ।

विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ६र ११ का २५ घरपरिवारले छठ पूजापाठ गर्न चाहने तर आर्थिक अवस्था कम्जोर भएकोले सो सम्भव नभएको परिवारलाई छनौट गरि छठ पूजा सामग्री वितरण गरेको थियो ।

उक्त वितरण कार्यक्रममा रौनियार सेवा समाज विराटनगरको अध्यक्षराम नरेश साह, नेपाल वैश्य यूवा संघको अध्यक्ष गणेश साह, वैश्य यूवा समाजको केन्द्रीय उपाध्यक्ष श्याम नारायण साह, सल्लाहकार द्वय शिवनारायण गुप्ता,रामनाथ गुप्ता लगायतको उपस्थितिरहेको थियो ।

छठ पूजापाठ गर्नवटा काहीँ पनि बन्चित हुन् नपरोस भन्ने उदेश्यले विगत १० वर्ष देखि समाजले विपन्न परिवारलाई पूजापाठ सामग्रीहरू वितरण गर्दै आएका छन् । यसपाली २५ परिवारलाई करीब ३५ हजार बराबरको पूजापाठ सामग्री वितरण गरिएको यूवा संघ अध्यक्ष गणेश साहले वताए ।

बक्राहा खोलाले बगाएर २ को मृत्यू

बिराटनगर । मोरङ रंगेली नगरपालिका वडा नं. ७ बक्राह खोलामा नुहाउन गएका दुई जना युवकलाई बगाएको छ । बगाएका दुवै जनाको मृत्यु भएको छ ।

बुधवार छठ पूजाकै दिन भारत मध्यापुरा सिंहेश्वरथान घर भई रंगेली नगरपालिका वडा नं. ६ भन्सार टोल सुरेश साहको घरमा पाहुना आएका २१ बर्षीय बिटु कुमार साह र १८ बर्षीय राजा साह बक्राह खोलाको पानीमा नुहाउने क्रममा डुवी हराई बेपत्ता भएको थियो ।

घटनाको जानकारी पाए लगत्तै ईलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीबाट प्रहरी टोली खटि गई खोजतलास गर्दा बिटु कुमार साह फेला पारी उपचारको लागी रंगेली अस्पताल पठाई चेकजाँच गर्दा मृत्यु भईसकेको थियो भने राजा साहको पनि सोही दिन मृत अवस्थामा फेला परेको थियो ।

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईर?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

धनपालथान गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

यो धुमपानको आद्‌त सजिलो
तरीकाले कहाँ छुट छ,
पहिले सिग्रेट हामी फुक्छौ, फेरी सिग्रेट
हामीलाई फुकि हाल्छ ।

छठ पूजाको आठ विशेषता

पर्वहरु मनाउने क्रममा दशैं, दिपावली र तिहार पर्वपछि अहिले छठ पर्व मनाइँदै छ । आस्था र सहअस्तित्वको पर्व छठको आज दोस्रो दिन, जसलाई लोकबोलीमा खरना भन्ने गरिन्छ ।

मानव र प्रकृतिबीचको सम्बन्धलाई छठले प्रत्येक वर्ष प्रगाढ बनाउँदै आइरहेको छ । मानव जातिको पीडाप्रति सजग गरी छठ पर्वले हरेक वर्ष दीपावली समाप्तिपछि मानव र प्रकृतिबीच हराउँदै, बिलाउँदै, लोप हुँदै गइरहेको संवेदनशील रागात्मक, अटुट संवाद–सम्बन्धको सुत्रधारलाई सबलीकरण गर्दै मानव र प्रकृतिबीच सम्बन्धलाई डोरीको गाँठो जस्तो बाँधने काम गर्छ ।

भनिन्छ-भक्त र भगवानसँग सीधा वार्तालाप छठ पर्वमा हुन्छ । यो नै एउटा पर्व हो, जसमा पुजारीरपुरोहित आवश्यक पर्दैन । छठमा अर्घ दिइने सूर्य भगवान प्रत्यक्ष देखिन्छ । त्यसैले पुजारी चाहिँदैन ।

छठ उत्सव मनाउँदा परिवारका युवा सदस्यले यी धार्मिक विधि अवलोकन गरिरहेका हुन्छन् । अवलोकनसँगै विधिहरू सिधै सिक्ने र यो क्रम सन्ततीमा सर्दै आएको छ । केही छठ घाटमा सूर्य भगवानको मूर्ति निर्माण गरी व्रतालु सूर्य नमस्कार गर्छन् । अस्ताउँदो र उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिँदा पनि पुजारी आवश्यक पर्दैन । व्रतालुहरू सूर्यमन्त्र उच्चारण गर्दै अर्घ अर्पण गर्छन् ।

छठ शब्द संसकृतको 'षष्ठी' शब्दबाट विकसित भएको इतिहास छ । चार दिवसीय छठ ब्रतमा सबै भन्दा कष्ठ, कठिनाई, दौरधुप, श्रम–शक्ति र महत्वको हिसाबले कात्तिक शुक्लषष्ठीको दिनै हुन्छ ।

कात्तिक शुक्ल षष्ठी तिथिका दिन नेपाल र भारतमा धुमधामका साथ मनाइने निकै चर्चित पर्व हो नाम हो छठ । यो पर्व षष्ठी पूजाको अपभ्रंशका रूपमा आएको हो । यस पर्वमा सूर्यको उपासना गरिन्छ र छठी माता (श्रीसपता) को पूजा गरिन्छ । अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ अर्पण गरेर प्रारम्भ हुने यो व्रत भोलिपल्टको उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ अर्पण गरेर विसर्जन हुने गर्छ । निकै पवित्र, सफा सुग्घर र निष्ठापूर्वक मनाइने लोकपर्व धेरै दृष्टिकोणबाट मननयोग्य छ । छठको धेरै महत्व छन् । छठको महत्वपूर्ण ८ विशेषाहरुको चर्चा गर्न जरुरी छ ।

(१) छठ समाजिक सद्भावको पर्व

छठ समाजिक सद्भावको पर्व पनि हो । हाम्रो समाजमा छुवाछूत, भेदभाव, तल्लो जाति-माथिल्लो जातिबीच पानी बराबारको अवस्था अझै कायमै छ । कानुनी रुपमा छुवाछुतको अन्त्य भएपनि समाजमा छुवाछुत भने कायमै छ । तर छठ पर्वले सामाजिक भेदभावको बाँध भने परापूर्व कालदेखिनै भत्काइएको देखिन्छ ।

त्यसैगरी यो पर्व मनाउने सनातन धर्मावलम्बीबीच समुदायगत, जातिगत, भाषागत भिन्नता पनि छन्। धार्मिक भिन्नता पनि छन् तर यो व्रत गर्ने व्रतालु वा सघाउने श्रद्धालुबीच त्यसका आधारमा कुनै वैमनस्यता वा द्वन्द्व कहिल्यै हुने गरेको छैन । कुनै जात जाति हुन, तिनको दौरा, छैंटी श्रीपताको अगाडि मिलेर, मिलाएरै राखिएका हुन्छन्, सबै एउटा गोलमा अटाएको दृश्य हेर्दा राजनीतिले छुट्याएको पहाडी, मधेसी, जातजाति भेद यहाँ सबै टुंगिन पुग्छ । तसर्थ यो व्रतले सामाजिक सद्भाव र मानवीय एकतालाई अझ मजबुत बनाएको देखिन्छ । अझै ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने अरू बेला अछूत भनेर तिरस्कार गर्ने समाजका कुलीन वर्गका छोरी र बुहारी पनि बाटोको छेउमा अँचरा (आँचल) थापेर प्रसाद माग्छन् र प्रसाद जुनसुकै जातजातिको होस, आँचलमा पर्यो भने त्यसलाई पवित्र मानेर ग्रहण गर्छन् । यसले के प्रमाणित गर्छ भने हाम्रो समाजलाई एकताको सूत्रमा बाँध्न यस्ता पर्वहरूको ठूलो योगदान छ ।

(२) छठ एकताको सन्देशको पर्व

सबै मिलेर घाट बनाउने, सजाउने, सरसफाइ गर्ने, सुरक्षा दिने, रमाउने गतिविधिले मानवीय भाइचारा सामाजिक एकता र सामाजिक सद्भावलाई दह्रो बनाउन छठ पर्वले मद्दत गरेको छ । तराई-मधेसमा बस्ने हिन्दु धर्मावलम्बीले मनाउने यो पर्वले छिमेकमा बस्ने इस्लाम, बुद्ध धर्म मान्नेलाई पनि आफ्नो प्रभावमा राख्दै आएको छ । पहाड र राजधानी यति बेला छठमय भएको छ । बहुसांस्कृतिक, बहुभाषिक र बहुजाति प्रकृतिका समावेशी पर्व छठको सौन्दर्यका लागि मधेश, पडाड र हिमालसंग छठको प्रेम छ । प्राय:जसो मधेशी परिवारमा गरिमामय स्थानमा भएको महिलाको नेतृत्वमा छठ मनाइन्छ। नारीको महत्व छठले पनि बढाएको छ । बालबालिका र युवायूवतीहरु यस पर्वमा बढी सक्रिय रहन्छन् ।

पुजन प्रक्रियाको सुरुदेखि समापनसम्म सबै जाति, समुदाय र धर्मका मानिसको सहभागी हुने हुनाले यसलाई समानताको पर्व पनि भन्न सकिन्छ ।

(३) छठ लोकतान्त्रिक पर्व

लोकतन्त्रमा सबै बराबर हुन्छ भनेझैं छठ पर्वले आफूलाई लोकतान्त्रिक पर्व हो भनेर आफूलाई सदियौंदेखि चिनाउँदै आएको छ । सूर्य आफैंमा लोकतान्त्रिक देवता हुन्, उनी बिना कुनै विभेद गरिब र धनी सबैलाई समान रुपले प्रकाश छर्छन ।

सूर्यको प्रकाश विना मानव, जीवजन्तुर प्रकृतिको अस्तित्व रहदैन । सूर्यको प्रकाश सबैको लागि बराबर हुन्छ । प्रचण्ड घाम लाग्दा त्यो घामले गरिबलाई मात्र पोल्दैन, धनीलाई पनि पोल्छ , त्यसैले सूर्यको व्यहार सबैको लागि बराबर हुन्छ ।

सूर्यविना विश्वको अस्तित्वको कल्पना गर्न सकिंदैन । सूर्य ऊर्जाकै कारण विश्व जीवित र चलायमान छ, जीवन र प्रकृतिबीचको सन्तुलन कायम छ । भिटामिन'डी'को मूख्य स्रोत सूर्य नै हुन् ।

जीवजन्तु समस्त वनस्पतिको जीवनरक्षा सूर्यऊर्जाले सम्भव भएको कुरा विज्ञानद्वारा प्रमाणित छ । सूर्यको किरणमा छालाको रोगका साथै मुटु, जोर्नी र टाउकोको व्यथालाई निको पार्ने सामर्थ्य भएको प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानले पुष्टि गरेको छ ।

यसरी महारोगबाट मुक्ति, पीडाबाट निजात, सन्तान सुख, पारिवारिक सुख, सुस्वास्थ्य, दिर्घायु आदिको कामना पूर्तिका लागि सूर्यको उपासना गरिन्छ । षष्टी तिथिमा सूर्यको उपासना गर्ने विधि उपक्रमलाई छठपूजा भनिन्छ ।

(४)छठ अहिंसाको पर्व

यस पवले संसारमा सबै जीवजन्तुको रक्षा गर्छ । दशैंमा जस्तो बली प्रथालाई यस पर्वले निषेध गरेको छ । शाकाहारी र अहिंसा भावले अनि शुद्धतालाई निकै महत्व दिई छठपूजा गरिन्छ । ब्रातलुहरु यस पर्वमा प्याज, लसुन, माछा मासु खादैंनन् । यस पर्वमा सबैको जय जयकार गरिन्छ ।

(५) छठ आस्था, भक्तिभावको पर्व

छठपूजाप्रति कामना पुरा हुने विश्वासले जुनसुकै तह, तप्का र क्षेत्रका व्यक्ति तथा समुदायमा आस्था दिनानुदिन बढेको पाइन्छ । त्यसैले छठपर्वलाई आस्था र विश्वासको पर्वसँगै सद्भावको पर्व पनि भनिन्छ । एकताका तराईको पनि निश्चित भू-भागमा मात्र मनाइने गरिएको छठपर्व २०६३ सालमा पहाडमा अवस्थित राजधानी सहर काठमाण्डौंको ऐतिहासिक रानीपोखरीसम्म पुग्यो ।

त्यसबेलादेखि आजसम्म यो पर्वले काठमाण्डौंसहित अन्य पहाडी क्षेत्र र सहरमा विस्तार अनि सम्मान पाएको छ । भविष्यमा यो पर्वले पहाड र तराई-मधेसबीच भइरहेको सद्भावलाई थप प्रगाढ बनाउनुका साथै सांस्कृतिक पर्यटकीय विकासको सम्भावनालाई बलियो बनाउने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

(६) छठ गीतमय पर्व

छठको सुरुदेखि अन्तय सम्म सबै विधीविधानहरु गीतबाटै बुझ्न सकिन्छ । छठ पर्व आउन २० दीन अघिदेखि नै छठको गीत संगीत घरघरमा गुञ्जीन्छ । जसले छठ आएको भान हुन्छ । गीतले छठ आउँदैछ । तयारीमा जुट पनि भन्छन् । अर्थात छठ पर्वप्रति सचेत हुन गीतले सघाउपुर्‍याउछ । छठगीतमा पूजा विधि, कामना पूर्तिका लागि माताको स्तुति तथा सामाजिक सद्भाव बढाउने उक्तिहरु पाइन्छन् ।

गीत छठपूजाको अभिन्न अंग हो । यसले छठपर्वलाई बुझ्न मात्रै होइन आकर्षक र रौनक बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

(७) छठ कृषि र कृषकको पहिचानको पर्व

छठ लोकपर्वले कृषि उत्पादनको महत्वलाई स्वीकार गरेको छ । जीवन र प्रकृति एकअर्काका पूरक हुन । प्राकृतिक सम्पदाका संरक्षण गर्नु जीवनको सम्पन्नताको साँचो हो भन्ने तथ्य यो पर्वमा सधैं प्रयोग गरिनेभन्दा फरक उत्पादन चढाउनुले पुष्टि गर्छ ।

गवडी धान (साठी) सुथनी, अदुवा, बोडी, उखु, नरिवल, सखर(मिठ्ठा), कागती, केराको थम्बा, गहुँ, आदिको प्रयोगले किसानको श्रमको कदर गरेको छ । प्रकृतिको उत्पादनलाई स्वीकार गरिएको छ । नेपालको कृषि पहिचानलाई छठ पर्वले जगेर्ना गरेको छ । प्राय:सबै पूजा समाग्रीहरु स्थानीय गाउँ घरमै उत्पादित कृषी समाग्री प्रयोग गरेका पाइन्छ ।

(८) छठ नारी सशक्तीकरणको अनुष्ठानको पर्व

छठ सूर्यको उपासनाको पर्व भए पनि यस पर्वले सामाजिक सद्भाव, मानवीय सद्भाव, श्रम र प्रकृतिलाई आदर र पवित्रताका धर्म यसको मूल मान्यता हो भन्न सकिन्छ ।सूर्यको उपासनामा कृपालु छठी माईको आशिषबिना अनुष्ठान पूरा हुनै सक्दैन । यो मातृशक्तिप्रतिको श्रद्धा हो । छठ मात्र यस्तो अनुष्ठान हो, जसमा छोरीको कामना गरिन्छ । छठी माईको गीतमा यसको स्पष्ट झझल्को पाइन्छ ।

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर

बिरामीहरुको लागि खुशीको खबर !!

ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट

सम्पर्क नं. ९८४१३४८६४७
९८१३२५४४७५

1. HBA1C
2. Lipid Profile
3. Liver Function Test (LFT)
4. Renal Function Test (RFT)
5. Thyroid Test (TFT)
6. Stool R/E
7. Urine R/E
8. Vit. D
9. Cardiac Function Test (CFT) etc...

नि:शुल्क सुगर जाँच

यो सेवा प्रत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ ।
समय: विहान ७:०० बजेदेखि दिउँसो १२:०० बजेसम्म ।