

DESIGNER WANTED

संख्या : १ जना

तलब : आपसी समझदारीमा

PAL CREATION | **023-590580**
9852671580

- जनगणनामा तथ्यांक संकलन गर्दा घरघरमा गएर जानकारी लिएरै गर्नुपर्ने हुन्छ।
- आफ्नो सत्य तथ्य विवरण दुई भई दिनु।
- तथ्याङ्क ऐन, २०१५ ले कसैको पनि व्यक्तिगत विवरण देखिने गरी सार्वजनिक गर्न नदिएज गरी केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागले सत्य विवरण गोप्य राख्नेछ।

गणना गर्ने अवधि: कार्तिक २५ गतेदेखि मंसिर ९ गतेसम्म



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

विश्वप्रकाशविरुद्ध खनिए काँग्रेस नेताहरु सानो मान्छेले पनि सही गरेका हुन् - बुढाथोकी

शिवसतासी (प्रस) । नेपाली काँग्रेसको १३ औं महाधिवेशनमा आफैले हस्ताक्षर गरेको संभ्रोता बर्खिलाप गरेको भन्दै प्रवक्ता विश्वप्रकाश शर्माविरुद्ध काँग्रेस नेताहरु खनिएका छन् । देउमान थेबेलाई १४ औं महाधिवेशनमा जिल्ला सभापति बनाउने भद्र सहमत गरेर राम कट्टेललाई सभापतिको उम्मेदवार उठाएको भन्दै देउमान पक्षधर नेताहरु विश्वप्रकाशविरुद्ध खनिएका हुन् । भापाको शिवसतासी १० स्थित माडिहम मन्दिरमा बुधवार आयोजित एक कार्यक्रमका बीच देउमानले आसन अधिवेशनमा जिल्ला सभापतिका लागि उम्मेदवारी घोषणा गर्दैगर्दा पक्षधर नेताहरुले संभ्रोता भंग गर्ने गैरिजम्मेवार नेतालाई नेतृत्व हस्तान्तरण गर्न आम कार्यकर्ताहरुलाई आग्रह गरेका छन् । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि पार्टीका केन्द्रीय सदस्य तथा पूर्व मन्त्री केशवकुमार बुढाथोकीले देउमानलाई १४ औं महाधिवेशनमा सभापति बनाउने भद्र सहमतको साक्षी आफू पनि भएको बताउँदै आफैले हस्ताक्षर गरेको संभ्रोता भंग गरी कट्टेललाई उम्मेदवार उठाउने प्रवक्ता विश्वप्रकाशको तीब्र आलोचना गरे । शर्मालाई सानो मान्छेको संज्ञा दिँदै उनले भने, 'म ६ फुटको मान्छे र त्यो सानो मान्छेले पनि संभ्रोतामा सही गरेका थियौं । अहिले होइन भनेर भन्दै हुनुहुन्छ । सानो मान्छे पत्याउँदैन ।' आफूलाई मन नपरेको मान्छे भएर विश्वप्रकाशले देउमानको विरोध गरेको दावी गर्दै नेता बुढाथोकीले सहमत, सहकार्य र एकता नमानेलाई नेतृत्व हस्तान्तरण गर्नु चिन्ताको विषय भएकाले एक मतले देउमानलाई जिताउन आह्वान गरे । बुढाथोकीले देउमानलाई सभापति बनाउने विषयमा १३ औं महाधिवेशनमा सहमत भएको बताउँदै सहमत गर्नामा आफू, कृष्णप्रसाद सिटौला, नरेन्द्रबिक्रम नेम्बाङ,



सुधरकुमार शिवाकोटी, डिल्लीप्रसाद सिटौला, विश्वप्रकाश शर्मा, पुर्णानन्द दाहाल, गोपालकुमार बस्नेत रहेको दावी गरे । भद्र सहमतलाई तोड्नु राजनैतिक नैतिकता विपरित हुने उनको भनाइ छ । सहमत र संभ्रोता अनि भद्र सहमतलाई तोड्ने नेताको भर नहुने हुँदा, त्यस्तालाई कार्यकर्ताले बेलेमा चिन्नु पर्ने बुढाथोकीले बताए ।

भापा जिल्लामा कम्युनिष्टसँग लड्न जुभाहरु र सशक्त नेतृत्व देउमान नै भएको भन्दै उनले अहिलेसम्म खस आर्यहरु मात्र सभापति हुँदै आएकोमा पहिलोपटक जनजाति समुदायका लिम्बूको छोरालाई सभापति बनाएर उदाहरण प्रस्तुत गर्न आग्रह गरे । जनजाति समुदायका देउमानलाई काँग्रेसको सभापति जिताउनु भनेको समावेशीको नमुना हुने धारणा राख्दै नेता बुढाथोकीले काँग्रेस

विचार र व्यवहार दुवैमा समावेशी भएकोले सभापतिका लागि देउमानलाई उभ्याएको धारणा राखे । कार्यक्रमका विशेष अतिथि नेपाली काँग्रेसका आमन्त्रित केन्द्रीय सदस्य सुधरकुमार शिवाकोटीले नरेन्द्रबिक्रम नेम्बाङको घरमा बसेर आफूले नै सो सहमत लेखेको स्मरण गर्दै राजनीतिमा जालभ्रेल नचल्ने बताए । देउमानको विधिवत उम्मेद्वारी पवित्र माडिहमबाट भगवानलाई साक्षी राखेर शुरूवात भएको बताउँदै उनले एमाले र केपी ओलीको विरोधमा खरोरुपमा उभिने दहो उम्मेद्वार देउमान नै भएको दावी गरे । कार्यक्रमका अतिथि नेपाली काँग्रेस भापाका सभापति उदब थापाले १३ औं महाधिवेशनमा भएको सहमत अनुसार देउमानलाई आफ्नो पुरा समर्थन रहेको बताए । उनले पार्टीमा गुटग्रहित राजनीतिको आवाज उठाउने विश्वप्रकाशले कट्टेललाई बोकेर

हिड्न नसुहाएको टिप्पणी गरे । उनले त्यस्तो भ्रमित कुरा नगर्न शर्मालाई चेतावनी दिए । केही दिनअघि विश्वप्रकाशले गरामनीमा १३ औं महाधिवेशनमा देउमानलाई सभापति बनाउने सहमत नभएको बताएका थिए । अधिवेशनमा सहभागी भैरहँदा प्रतिस्पर्धीलाई मित्रवत व्यवहार गर्न र जो जितेर आएपनि काँग्रेस नै आउने भएको हुँदा पार्टीको आन्तरिक छोट प्रक्रियालाई बिपक्षी पार्टीसँगको भिडन्तको रूपमा नलिनु पनि सभापति थापाले आग्रह गरे । एमालेको दादागिरीलाई टेगान लगाउन सक्ने उम्मेद्वारले मात्र भापा काँग्रेसको संगठन बचाउन र कार्यकर्ताको सुरक्षा गर्नसक्ने थापाको भनाइ थियो ।

१३ वटा पालिकाका काँग्रेस सभापतिहरु एवं ४ क्षेत्रीय र ९ प्रदेश क्षेत्रीय सभापतिहरुको समर्थन देउमानलाई रहेको थियो । त्यस्तै क्षेत्रीय प्रतिनिधि एवं केन्द्रीय र जिल्लाका नेताहरुको उपस्थितिमा देउमानले सभापतिका लागि उम्मेदवारी घोषणा गरेका हुन् ।

आफ्नै निर्वाचन क्षेत्रबाट कार्यकर्ता भेटघाट तथा उम्मेद्वारी घोषणा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै देउमानले १३ औं महाधिवेशनमा नेताहरुको आग्रहमा सभापतिको दावीबाट आफू पछि हटेको बताए । १४ औं महाधिवेशनमा आफूलाई सभापति बनाउने त्यसबेलाको सहमतिमा नेताहरु समर्थन यथावत रहेको उनले विश्वास व्यक्त गरे । शिवसतासी नगर सभापति अशोक बस्नेतको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा स्वागत पत्रुराम ढुंगाना र संचालन होम दुलालले गरेका थिए ।

जनगणनाका लागि एक हजारबढी परिचालित



भद्रपुर (प्रस) । मेरो गणना मेरो सहभागिता नारा लिएको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अन्तर्गत भापामा १ एकहजार ४ सय ५२ जना कर्मचारीले स्थलगत रूपमा काम गर्ने गरी सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको छ ।

जिल्ला जनगणना समन्वय समिति भापाले पत्रकार सम्मेलनमार्फत दिइएको जानकारी अनुसार भापा जिल्लामा स्थलगत रूपमा २ सय ६५ जना सुपरिवेक्षक तथा एक हजार एक सय ८७ जना गणकमार्फत तथ्यगत विवरण संकलन गर्ने गरी जनगणनाको तयारी पूरा गरिएको हो ।

जिल्ला जनगणना कार्यालयको प्रारम्भिक विवरण अनुसार भापामा २ लाख ४७ हजार ५ सय घरपरिवार संख्या देखिएको छ । सोही परिवारको तथ्यलाई गणकहरुले स्थलगत रूपमा विवरण लिएर जनगणना गर्ने छन् । जिल्ला जनगणना समन्वय समितिका अध्यक्ष तथा भापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवणकुमार तिमिल्सिनाका अनुसार यस विवरण संकलन अस्कर बसोवासका आधारमा हुने हुँदा जो जहाँ बसोवास गर्छन् त्यसको गणना त्यही हुने प्रावधान

छ । प्राज्ञ अतिमिल्सिनाले स्थलगत रूपमा गणनाका लागि आउने कर्मचारीलाई सहयोग गरिदिनु सबै सरकारवालासित आग्रह समेत गरेका छन् ।

कार्तिक २५ गतेदेखि मंसिर ९ गतेसम्म स्थलगत जनगणना हुने भापामा विरिड खोला पूर्व र पश्चिम क्षेत्र हेर्ने गरी दुई वटा जनगणना कार्यालय राखिएको छ । पूर्वको गणना कार्यालय भद्रपुर र पश्चिमको गणना कार्यालय दमकमा रहेका छन् ।

जनगणना कार्यालय भद्रपुरका प्रमुख चुडामणि लुईटेलका अनुसार जनगणनाको १२ औं शृंखलाअन्तर्गत ५५ वटा प्रश्नावलीका आधारमा विवरण संकलन गरिने छ । जसमा ३७ वटा विवरण व्यक्तिगत विवरणका लागि तयार भएका प्रश्नावली हुने छन् । यी प्रश्नावलीले कृषि, रोजगार, आर्थिक अवस्था, स्थायी बसोवास, अस्थायी बसोवासलगायत राज्यका आय, व्यय तथा नीतिगत योजनाका लागि तथ्यगत विवरण निर्माण हुने छन् । प्रमुख जिल्ला अधिकारी तिमिल्सिनाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रमको सहजीकरण जनगणना कार्यालय दमकका प्रमुख प्रेमकुमार घिमिरेले गरेका थिए ।

मेची र बिरिड घाटमा भव्य छठ पूजा



भद्रपुर (प्रस) । प्रदेश नम्बर १ को सर्वाधिक जनसहभागिता रहने छठ पूजास्थलको पहिचान बनाएको भद्रपुरस्थित मेची नदीमा दुई वर्षपछि भव्य रूपमा छठ पूजा गरिएको छ । गत वर्ष कोरोनाका कारण रोकिएको छठ पूजा तराईबासीको महत्वपूर्ण पर्व मानिए पनि भद्रपुरको मेची किनारमा हिमाली, पहाडी मारवाडी, बंगालीलगायत सम्पूर्ण जातजातिको साभ्रा प्रतिनिधित्व हुने गरी समावेशी रूपमा अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिएर पूजा गरिएको हो ।

नेपाल-भारतको सिमावर्ती क्षेत्रमा पर्ने भापाको भद्रपुरस्थित मेची नदीमा मनाउँदै आएको छठ पर्वमा भण्डे ५ हजार पूजास्थल निर्माण गरी ३ किलोमिटर क्षेत्रमा नदीको वारिपारी दुवै पट्टिबाट हिमाल, पहाड र तराइका

बासिन्दाले सहभागी भएर साभ्रा पर्व मनाएका छन् । दशकौंदेखिको पूजास्थलको पहिचान बनाएको मेची घाटमा गत वर्ष कोरोना महामारीका कारण पूजाका सम्पूर्ण गतिविधि रोकिएका थिए । पूजास्थल सुरक्षाका लागि नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बलका सुरक्षाकर्मीले संयुक्त गस्ती गरिरहेका छन् ।

पछिल्ला वर्षहरुमा भद्रपुर तथा भारतको गलगाँलयाका स्थानीयले यस पर्वलाई समावेशी साभ्रा पर्वको रूपमा लिने गरेको समेत पाइएको छ । चार दिनसम्म मनाइने छठ पर्वमा तेस्रो दिन बेलुका अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिने र चौथो दिन विहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य चढाएपछि सम्पन्न हुने छ । यो पर्वमा जनसहभागिता



नेपालको जनकपुरपछिको दोस्रो स्थान भद्रपुरले लिने गरेको आयोजक मैथिल समाजको दावी रहेको छ । नेपालका

मात्र नभएर भारतको विहार तथा बंगाल राज्यका ब्रतालु भक्तजनहरु यसै नदीमा छठ पर्व मनाउँदै आएकोले भद्रपुरको छठ पर्वको छुट्टै विशेषता रहने गरेको छ । यसको व्यवस्थापनका लागि मैथिली समाज भद्रपुर आयोजकका रूपमा रहेको छ भने भद्रपुर नगरपालिका संरक्षक तथा विभिन्न सामाजिक संघसंस्था तथा राजनीतिक दलहरु सहयोगी दाता निकायका रूपमा रहेका छन् ।

त्यस्तै छठ समाज सेवा समिति बिर्तामोडले बिरिड खोलामा भव्य छठ पूजा आयोजना गरेको छ । गत वर्ष कोभिडका कारण नदी किनारमा छठ मनाउन सरकारले

प्रतिबन्ध गरेसँगै छठ ब्रतालुहरुले आफ्नो घरमै सीमित रहेर छठ मनाएका थिए ।

संक्रमणमा कमी आएर यस पटक भने स्थानीय प्रशासनले छठ मनाउन अनुमति प्रदान गरेसँगै सरकारले तोकेको मापदण्डभित्र रहेर पर्व भव्य रूपमा मनाइएको समितिका अध्यक्ष राजकुमार गुप्ताले जानकारी दिए ।

उनले ब्रतालुहरुका लागि करिब ५ सय घाट नदी किनारमा निर्माण गरिएको जानकारी दिए । करिब १० हजार मानिसले पुजा अवलोकन गर्ने अपेक्षा समितिले अनुमान गरेको छ । पूजा सम्पन्न गर्न विभिन्न १३ वटा उपसमिति निर्माण गरिएको आयोजकले जनाएको छ । (फोटो फिचर पृष्ठ ३ मा)

नेपाल सरकार
राष्ट्रिय जनगणना २०७८

जिल्ला जनगणना कार्यालय भापाको अनुरोध

मेरो गणना मेरो सहभागिता भन्ने मूल नाराका साथ यही मिति २०७८ कार्तिक २५ देखि मंसिर ९ सम्म तपाईंहरुको घरपरिवारमा जनगणना कार्यका लागि आउनुहुने गणकहरुलाई सत्यतथ्य विवरण उपलब्ध गराई सहयोग गरिदिनु हुन हार्दिक अनुरोध छ ।

जिल्ला जनगणना कार्यालय, भद्रपुर, भापा ।

कर्मचारी आवश्यकता

यस शिखर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था बिर्तामोड-४ लाई निम्न कर्मचारी आवश्यक परेको हुँदा इच्छुक नेपाली नागरिकलाई दरखास्त दिनको लागि अनुरोध गर्दछौं ।

पद : कर्जा सहायक
संख्या : २ जना (महिला वा पुरुष)
शैक्षिक योग्यता : व्यवस्थापन संकायमा +२ उतिर्ण

पद : डिजिटल मार्केटिङ्ग अफिसर
संख्या : १ जना (महिला वा पुरुष)
शैक्षिक योग्यता : स्नातक तह वा सो सरह

पद : रिसेप्सनिष्ट
संख्या : २ जना (महिला)
शैक्षिक योग्यता : व्यवस्थापन संकायमा +२ उतिर्ण

दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०७८/०७/३० गते सम्म
परिक्षाको किसिम : लिखित, मौखिक, प्रयोगात्मक
हस्तलिखित निवेदन सहित दरखास्त पेश गर्ने कागजातहरु :
१) नागरिकताको प्रतिलिपि -१
२) हालसालै खिचेको पासफोटो -१
३) शैक्षिक प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि -१

सम्पर्क :
पदपूर्ति उप समिति
शिखर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
भद्रपुर रोड, बिर्तामोड, भापा
०२३-५४४३७०

सैनिकले जित्यो उपाधि

कुमरखोद (प्रस) / भ्रामा गाउँपालिका वडा नं २ स्थित जोरमाई युवा क्लब सडकबाडीको आयोजनामा संचालित खुल्ला नकआउट फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि अल ईन वान सैनिकले जितेको छ ।
बुधवार भएको फाइनल खेलमा जलथल एफसीलाई टाईब्रेकरमा हराउँदै सैनिकले उपाधि जितेको हो । अल ईन वान सैनिक र जलथल एफसीबीच भएको फाइनल प्रतिस्पर्धामा दुवै टीमबाट निर्धारित समयसम्म १-१ गोलको बराबरी भएपछि खेल टाईब्रेकरमा पुगेको थियो । टाईब्रेकरमा जलथल एफसीलाई ४-३ गोलको अन्तरले हराउँदै सैनिक फाइनल खेलको विजेता बन्न सफल भएको हो । अल ईन वानका खेलाडी



विप्लव गुरुङ फाइनल खेलको म्यान अफ राजकुमार कन्दुवा प्लेयर अफ द टुर्नामेन्ट द म्याच घोषित भए भने अल ईन वानकै घोषित भए । उपविजेता जलथल एफसीका

कर्ण लिम्बु प्रतियोगिताभरि ४ गोल गरी हाई स्कोर घोषित भए ।
फाइनल खेलका विजेता टिमलाई प्रमुख अतिथि भ्रामा गाउँपालिका अध्यक्ष जयनारायण शाहले नगद ५१ हजार, टुफी र प्रमाण-पत्र प्रदान गरे भने उपविजेता टिमलाई गौरीशंकर राजवंशी र आयोजकले पुरस्कार, मेडल र प्रमाण पत्र दिएका थिए ।
जोरमाई युवा क्लबका अध्यक्ष बाबुराम लिम्बुको अध्यक्षतामा भएको समापन कार्यक्रममा विभिन्न राजनैतिक दलका प्रतिनिधि, संघसंस्थाका प्रतिनिधि, सुरक्षा निकायका स्थानीय प्रमुख, जनप्रतिनिधिलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

नेकपा एसको महासंघ प्रदेश भेला भ्रामामा हुने



भ्रामा (प्रस) / नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी एकीकृत समाजवादी सम्बद्ध नेपाल खेलकुद महासंघ भ्रामाको प्रथम विस्तारित बैठक बुधवार सम्पन्न भएको छ ।
महासंघ केन्द्रीय सचिवालय सदस्य एवं प्रदेश नं. १ अध्यक्ष शंकर थापाको प्रमुख आतिथ्यतामा विर्तामोडस्थित जिल्ला पार्टी कार्यालयमा सो बैठक सम्पन्न भएको हो । बैठकका प्रमुख अतिथि थापाले महासंघको कमिटीलाई देशभर विस्तार गर्ने योजनासहित

आवश्यक तयारी तीव्र पारिएको बताए ।
उनले हालसम्म ५४ वटा जिल्लामा गठन भएको महासंघ सक्रिय रहेको अवगत गराउँदै निकट भविष्यमा बाँकी जिल्लामा कमिटी गठन गरी बैठक तथा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने जानकारी गराए ।
खेलाडीको हक अधिकारप्रति महासंघ प्रतिबद्ध रहेको जनाउँदै थापाले खेल पूर्वाधार विकासका लागि सरकारसँग आवश्यक पहल

गर्ने बताए ।
महासंघका जिल्ला अध्यक्ष होम दुलालको अध्यक्षतामा भएको बैठकमा विभिन्न अतिथि पार्टी केन्द्रीय सदस्य तथा जिल्ला सह इन्चार्ज पुष्पराज पोखरेल, लोकबन्धु कन्दुवा, पार्टी केन्द्रीय प्रतिनिधि परिषद् सदस्य सुभद्रा भट्टराई अर्याल, पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष वेदराज रेग्मीलगायतले विचार राखेका थिए ।

भ्रामाका १५ वटै पालिकाका महासंघ प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको बैठकको सञ्चालन महासंघ जिल्ला सचिव चेतनराज विष्ट(चेतन) ले गरेका थिए ।

बैठकले महासंघमा रिक्त पदमा पदपूर्ति गर्ने, जिल्लाका सबै पालिकामा महासंघ गठन गरी पालिका इन्चार्ज तोक्ने, निकट भविष्यमा महासंघ प्रदेश नं. १ को प्रदेशस्तरीय भेला भ्रामामा आयोजना गर्नेलगायतका विविध निर्णय गरेको बताइएको छ ।

पत्रकार तामाङको उपचारको लागि सहयोग

भ्रामा (प्रस) / भ्रामाको सूर्योदय टेलिभिजनमा आवद्ध पत्रकार तिलक योजन तामाङको उपचार सहयोगका लागि प्रादेशिक सञ्चार प्रतिष्ठानले ६५ हजार रुपैयाँ प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ ।



समाचार वाचन गरी अर्जुनधारा २ खुदुनाबारीमा रहेको आफ्नो घर जाने

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयको समेत जिम्मेवारी सम्हालेका निवर्तमान मुख्यमन्त्री भीमप्रसाद आचार्यको अध्यक्षतामा तिवारअधि बसेको प्रतिष्ठानको बोर्ड बैठकले उक्त निर्णय गरेको कार्यकारी निर्देशक यज्ञ शर्माले बताएका छन् । टेलिभिजनमा बेलुकीको सिपटमा

क्रममा गत भदौ २ गते साँझ ८ बजे उनी मोटरसाइकल दुर्घटनामा परेका थिए । शनिश्चरे बजारनजिकै भएको मोटरसाइकल दुर्घटनाबाट उनको खुट्टा भाँचिएको थियो ।

खुट्टाको हड्डीलाई पूर्ववत् अवस्थामा ल्याउन करिब ७ घण्टा लामो शल्यक्रिया गर्नुपरेको

उनले जनाएका छन् । ८ दिनसम्म अस्पतालमा उपचार गरेर हाल करिब साढे तीन महिनादेखि बेड रेष्टमा रहेका तिलक विपन्न परिवारका सदस्य हुन् ।

सामाजिक रुपान्तरणसँगै पत्रकारिता पेशामा लागेर जीविकोपार्जनका लागि संघर्ष गरिरहेकै बखत दुर्घटनामा परेर गम्भीर घाइते भएका उनको उपचारमा ठूलो धनराशी खर्च भएकाले आर्थिक अभाव भएलु परिरहेको उनको दुःखेसो छ । घाइते पत्रकार तामाङको वर्तमान अवस्थाका बारेमा प्रादेशिक सञ्चार

प्रतिष्ठानका सञ्चालक सदस्य गोपाल काफ्लेले बैठकमा जानकारी गराउँदै नियमावली २०७७ को दफा १६ बमोजिम सहयोग गर्नुपर्नेमा जोड गरेका थिए । नियमावली अनुसार नै हुनेगरी प्रस्ताव आएकोले पत्रकार सुरक्षा कोषबाट ६५ हजार रुपैयाँ सहयोग प्रदान गर्ने बैठकले निर्णय गरेको जनाइएको छ ।

पत्रकार तामाङ हिंडुलु गर्नसक्ने अवस्थामा नरहेकाले उनको बैंक खातामा रकम पठाउने व्यवस्था मिलाइने पनि कार्यकारी निर्देशक शर्माले जनाएका छन् ।

अर्जुनधाराको पशुपंक्षी शाखा कार्य सम्पादनमा अगाडि

शनिश्चरे (प्रस) / भ्रामा अर्जुनधारा नगरपालिकाको पशुपंक्षी, मत्स्य तथा कछुवा विकास शाखाले २०७७/७८ मा गरेको कार्यक्रमको वार्षिक समीक्षा गरिएको छ । शाखाले यस आर्थिक वर्षमा शतप्रतिशत कार्य सम्पादन गरेको समीक्षा कार्यक्रममा जानकारी दिइयो ।



यस शाखाबाट पशु सेवा कार्यक्रम शीर्षकमा १९ हजार ९४९ पशुपंक्षीको उपचार गरिएको शाखा प्रमुख पदमलाल राईले जानकारी दिए । उनका अनुसार यस क्रममा ६ सय वटा माइनर सर्जिकल गरिएको छ भने गाइनेसम्बन्धी ५ सय वटा उपचार सेवा उपलब्ध गराइएको छ । यस्तै प्रयोगशाला सेवामार्फत दुई हजार १३८ वटा दूध परीक्षण, गोबर, पिसाब परीक्षण गरी कृषकलाई सेवा उपलब्ध गराइएको शाखाले जनाएको छ । यसैगरी भ्याक्सिनेशन कार्यक्रमअन्तर्गत खोरेत रोगको ८ हजार, पिपिआरको ३५ हजार, स्वाइन फिबर १ हजार ५ सय, रेविजको २ हजार १५८ रहेको छ ।

जसका कारण प्रतिदिन कम्तिमा २० लिटर दूध उत्पादन गरिनुका साथै प्रतिगाई १ लाखमा बिक्री हुने गरेको छ भने बाख्री ५० हजार गरिँदै आएको छ । यस्तै प्रतिवोयर बोका ५० हजारदेखि १ लाख पचास हजारसम्म किसानले बेच्दै आएको शाखा प्रमुख राईले जानकारी दिए । शाखाले सञ्चालन गरेको माछा विकास कार्यक्रमबाट नगरका ३० जनाले माछापालन तालिम लिए भने ४ लाख मूल्यबराबरको ८० हजार माछाको भुण पनि वितरण गरिएको छ । यस्तै, नगरमा एउटा दाना उद्योग पनि सञ्चालनमा आएको छ ।

साखबाट ५० जना माछा व्यवसायी बन्नुका साथै रोजगारको सिर्जना भएको शाखाको दाबी छ । औसतमा ५ करोडबराबरको माछाबाट वार्षिक आमदानी भएको बताइएको छ । अहिले अर्जुनधारा माछा उत्पादनमा ५० प्रतिशत अन्तर्निभर बन्न सकेको जनाइएको छ ।

माछा विकास कार्यक्रम सञ्चालनमा आएपछि वाह्य माछाको आयातमा कमी आउनुका साथै यही नै माछाका भुण उत्पादनका लागि २ वटा नर्सरी स्थापना भएका छन् । त्यस्तै, यसको सेवनले स्थानीयमा प्रोटीन खाद्य पोषणमा बृद्धि भएको जनाइएको छ । यसैगरी, शाखाले सञ्चालन गरेको बंगुर विकास कार्यक्रमबाट १५ जना कृषकले लागत साभेदारीमा खोर निर्माण तथा सुधार गरेका छन् भने व्यावसायिक बंगुरपालन तालिम

सिमन, शुद्ध वोयरको सिमेन तथा बीउ बोका वितरण, मुर्गी भैंसीको सिमेन र बंगुर उत्पादनमा शाखाले उपलब्ध गराएको नश्ल सुधार कार्यक्रम प्रभावकारी भएको दाबी गरिएको छ ।

जसका कारण प्रतिदिन कम्तिमा २० लिटर दूध उत्पादन गरिनुका साथै प्रतिगाई १ लाखमा बिक्री हुने गरेको छ भने बाख्री ५० हजार गरिँदै आएको छ । यस्तै प्रतिवोयर बोका ५० हजारदेखि १ लाख पचास हजारसम्म किसानले बेच्दै आएको शाखा प्रमुख राईले जानकारी दिए । शाखाले सञ्चालन गरेको माछा विकास कार्यक्रमबाट नगरका ३० जनाले माछापालन तालिम लिए भने ४ लाख मूल्यबराबरको ८० हजार माछाको भुण पनि वितरण गरिएको छ । यस्तै, नगरमा एउटा दाना उद्योग पनि सञ्चालनमा आएको छ ।

साखबाट ५० जना माछा व्यवसायी बन्नुका साथै रोजगारको सिर्जना भएको शाखाको दाबी छ । औसतमा ५ करोडबराबरको माछाबाट वार्षिक आमदानी भएको बताइएको छ । अहिले अर्जुनधारा माछा उत्पादनमा ५० प्रतिशत अन्तर्निभर बन्न सकेको जनाइएको छ ।

माछा विकास कार्यक्रम सञ्चालनमा आएपछि वाह्य माछाको आयातमा कमी आउनुका साथै यही नै माछाका भुण उत्पादनका लागि २ वटा नर्सरी स्थापना भएका छन् । त्यस्तै, यसको सेवनले स्थानीयमा प्रोटीन खाद्य पोषणमा बृद्धि भएको जनाइएको छ । यसैगरी, शाखाले सञ्चालन गरेको बंगुर विकास कार्यक्रमबाट १५ जना कृषकले लागत साभेदारीमा खोर निर्माण तथा सुधार गरेका छन् भने व्यावसायिक बंगुरपालन तालिम

प्रदान गरिएको छ । लोकल कुखुरा विकास कार्यक्रमअन्तर्गत लागत साभेदारीमा सात वटा वडामा कृषक छनौट गरी २९ जनालाई २ हजार ९०० चल्ता वितरण गरिनुका साथै दाना, औषधि तथा भ्याक्सिन उपलब्ध गराइएको छ ।

जसबाट ४ हजार ५० केजी मास नगरमै उत्पादन हुँदा कुखुरा पाल्ने कृषकले २० लाख २५ हजार कम्तिमा आमदानी लिन सफल भएका छन् । शाखाले सञ्चालन गरेको बाख्रा विकास कार्यक्रमअन्तर्गत २३ जना कृषकले खोर निर्माण तथा सुधारको सेवा लिए भने ५ वटा वोयर बीउ बोका खरिद गरिएको छ । त्यस्तै, १० वटा बाख्रा, कुटी काटने मेसिन वितरण, ३५ हजार पिपिआर भ्याक्सिन लगाइएको छ ।

उनीहरूलाई व्यावसायिक बाख्रापालन तालिम पनि प्रदान गरिएको शाखाले जनाएको छ ।

रेविज रोग नियन्त्रण कार्यक्रमअन्तर्गत रेविज रोगविरोध घरपालुवा र सामुदायिक कुकुरलाई निःशुल्क खोप लगाइनुका साथै सामुदायिक कुकुरलाई निःशुल्क बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालन गरी सेवा प्रवाह गरिएको छ ।

जसबाट नगरमा रेविज रोग फैलिएको छैन भने मानव जनधनको क्षति नभएको दाबी गरिएको छ । यस्तै, पशुधनको सुरक्षा भएको छ भने सामुदायिक कुकुरको जनसंख्या नियन्त्रणमा सहयोग पुगेको छ । त्यस्तै, सामुदायिक कुकुरका कारण हुने सडक दुर्घटनामा कमी आउनुका साथै कुकुरबीचको अनावश्यक

भगडा र उनीहरूले निम्त्याउने कोलाहलमा कमी आइ वातावरणमा सुधार आएको शाखाको दाबी छ ।

शाखाबाट उपलब्ध बिमा कार्यक्रमबाट २१५ घरपरिवार लाभान्वित बनेका छन् । कृषकले तिर्नुपर्ने बिमा शुल्कमा ५० प्रतिशत अनुदान दिइएको शाखा प्रमुख राईले जानकारी दिए । उनका अनुसार बिमा कार्यक्रम सञ्चालन भएपछि ८० जना कृषकहरूले १९ लाख बराबरको क्षतिपूर्ति रकम प्राप्त गरे भने यसपटक कृषकको ३ करोडबराबरको जोखिम बहन भएको छ ।

नगरमा देखिनेगरी सञ्चालनमा आएको दुग्ध पकेट प्याकेज कार्यक्रमबाट १ नम्बर वडाको सिस्ने, २ नम्बर वडाको बेलटार र ११ नम्बर वडाको सालबारीस्थित थापा चोकमा चिलिङ भ्याट सञ्चालनमा आएको छ । जसका कारण नगरमा ३ वटा उद्योगको स्थापना भए भने कृषकले ४० रुपैयाँमा बिक्री गर्दै आएको दूधको मूल्य ८५ रुपैयाँसम्म कायम भएको छ । उद्योग स्थापना भएपछि विचौलियाको अन्त्य हुनुका साथै खाद्य गुणस्तरमा सुधार आएको छ ।

त्यस्तै, कृषकले दूधको उच्चतम मूल्य पाएका छन् भने गाउँघरमै रोजगारीको सिर्जना हुँदा पशुपालन व्यवसायमा पनि बृद्धि भएको पाइएको छ । व्यावसायिक पशुपालनले गोबर म्यासजस्ता वैकल्पिक ऊर्जा उत्पादनमा पनि कृषक सफल बनेका छन् ।

अर्जुनधारा नगरपालिकाका मेयर हरि कुमार रानाको अध्यक्षतामा भएको समीक्षा कार्यक्रममा पशु र कृषि शाखाले यस आर्थिक वर्षका लागि छुट्टाछुट्टै कार्ययोजना पनि प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा सहभागीहरूले कृषि शाखाबाट प्रवाह हुने सेवा समय अनुकूल तत्काल लागू गर्न आग्रह गरेका थिए । अहिले मकै र गहुँ बीउ वितरण गर्ने समयमा ढिला नगरी कृषकसँग सहकार्य गर्न जरुरी रहेको उनीहरूले औल्याएका छन् ।

कार्यक्रममा नगरकी उपमेयर कमला खतिवडा आचार्यले आफ्नो भनाइ राखेकी थिइन् भने ५ नम्बर वडाध्यक्ष ध्यानबहादुर भारती, ७ नम्बर वडाध्यक्ष नविन ढुंगाना, १ नम्बर वडाध्यक्ष गजाधर खतिवडा, बोर्ड सदस्य खड्गमाया पौडेली, १० नम्बर वडाका सदस्य भोला गौतमलगायतले जिज्ञासा राखेका थिए ।

पशुपंक्षीसम्बन्धी शाखा प्रमुख पदमलाल राई, कृषि शाखा प्रमुख उर्मिला राजवंशी र आर्थिक विकास समितिका संयोजक हिलमाया दासले जिज्ञासाको जवाफ दिएका थिए ।

होण्डा दर्शन - तिहार अफर

साथ १०

बम्पस थप १५ लाख

७ प्रदेश • ७ विजेता • ७ लाख

नेपाल नै पहिलो पटक ७ प्रदेशलाई समावेश गरेर हरेक प्रदेशबाट १ जनालाई रु. १ लाख ।

50% CASH BACK, 0% छुट, 10 वर्षसम्म 0% ब्यान्डको कूपन, BIG BIKES मा 15,000,000 CASH BACK, 9% ब्यान्ड, 9% ब्यान्ड, 9% ब्यान्ड

Buddha Enterprises

Bhadrapur Road, Birtamode

Ph: 023-540452 / 545562 / 545185 M: 9802600531

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)

बिर्तामोड, भ्रामा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ।)

मुफ्त चालमै सबैभन्दा ठूलो ब्याकुम सिस्टमबाट सफाई गरिन्छ ।

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्बन्धित ।

भूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

"Home Away From Home"

Your BUDGET hotel in BIRTAMODE town.

HOTEL FLORIDA

ROOM TARIFF

A/C Attached King Size Bed	Rs. 1650
A/C Attached Single Double Bed	Rs. 1850
A/C Attached Deluxe King Size+Single Bed	Rs. 2750

Free Room Service

- पारिवारिक शान्त वातावरण
- पार्किङ सुविधा
- रेफ्टुरेन्ट एण्ड बार
- लोन्ड्री तथा डाई विलिन्ड्र सर्भिस
- मिटिङ हल
- वाईफाई

023-535199
BHADRAPUR ROAD BIRTAMODE
K.D. COLONY



सम्पादकीय

खोई सरकारी दायित्व

यो वर्षको धान खेतीमा किसान निकै ठगिए। निकै मेहनत गरेर धान रोपे पनि अधिकांश खेतमा धान फलेन। कारण धानमा बाला लागेन र केही स्थानमा बाला देखिए पनि पोगटा मात्र देखियो, दाना लागेन। उपत्यकाको १३ सय रोपनीभन्दा बढीको जमिनमा रोपेको धानबाट किसानले पराल मात्र भित्र्याउने भए। यसले गर्दा उपत्यकाका किसान त मर्कामा पर्ने नै भए, जसका कारण उपत्यकाका स्थानीयवासी आफैले उत्पादन गरेको चामल खानबाट वञ्चित हुने अवस्था आयो।

सघन बस्ती र सहरीकरण निकै बढिरहेको उपत्यकामा रहेका मानिसहरूका बीचमा स्थानीय अन्नले ठूलो टेवा पुऱ्याउँदै आएको थियो। तर, यसपटक अधिकांश किसानले चाइनिज डी वाई-२८ जातको हाइब्रिड धान रोप्दा त्यसबाट सोचेको त के, सामान्य प्रतिफल पनि प्राप्त गर्न सकेनन्। यसका पछाडिका कारणमा कृषि विज्ञका आआफ्नै, किसानका आआफ्नै र सरकारका आफ्नै धारणा सार्वजनिक भएका छन्। ती धारणा र कारणबीच तामाम्यता कहिले देखिँदैन। यी सबैको मूल कारण हो, कृषिमा बजार अर्थतन्त्रको प्रभाव। तर, यस विषयमा कोही पनि बोलिरहेका छैनन्।

नेपाललाई कृषिप्रधान देश भनिए पनि कृषिजन्य उत्पादनका लागि आवश्यक पर्ने साधन, सामग्री, बीउ तथा मलदेखि कृषिबजार व्यवस्थापन र उत्पादन भण्डारण र संरक्षणमा कहिले पनि सरकारको जवाफदेहिता छैन। यसको कारण हो, सरकारले औपचारिकता निभाउनुबाहेक कृषिका लागि आवश्यक नीतिनिर्माण, कार्यान्वयन र त्यसको लेखाजोखा गर्न छाडिसकेको छ। यसले अधोषिक्त रूपमा यसको जिम्मेवारी खुला बजारलाई सुम्पिसकेको छ। सरकार र कृषकबीचमा कृषिको विषयमा कुनै साइनो र सम्बन्ध पनि देखिँदैन। केवल अनुमानका आधारमा यति धान फलेन र उति नोक्सानि हुने अनुमानित फ्लारटारई प्रक्षेपण मात्र गर्छ। यस्तो प्रक्षेपणले सरकारको किसान र कृषि उत्पादनसँगको सम्बन्ध देखाउँदैन, बरु कुनै एनजीओ वा आईएनजीओको जस्तो कतै देखाउन कागजी आँकडाको चासो जस्तो मात्र देखिन गएको छ। यो सरकारी लापवाहीको हद मात्र होइन, अर्थतन्त्रको असफलता पनि हो। कृषिका कुनै पनि काममा सरकारी चासो मात्र होइन, उत्तरदायित्व हुनु पनि जरुरी छ।



• सुनमकुमारी देव

विशेषगरी हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले मनाउँदै आएको छठ पर्वलाई महत्वपूर्ण पर्वको रूपमा मानिन्छ। छठमा सूर्यदेवको उपासना गरिन्छ। षष्ठी तिथिका दिन सूर्य भगवानको पूजा-आराधना गरिँदा सुखास्वस्थ, धनधान्य र सौभाग्य प्राप्त हुन्छ भनी मान्यता रहिआएको छ। सूर्य पुराणमा वर्णन गरिएअनुसार सर्वप्रथम अग्नि मुनिको पत्नी अनुसुयाले छठको व्रत गरेकी थिइन्। आफ्नो अटल सौभाग्य र पतिको प्रेम प्राप्त होस् भन्ने उद्देश्यले उनले छठको व्रत लिएकी थिइन् भनिएको छ। केही विद्वानका अनुसार महाभारत कालमा वनवासमा रहेका बेला द्रौपदीसहितका पाण्डवहरू एक वर्षको अज्ञात वासमा रहेका गुप्तवास सफल होस् भनी सूर्य देवताको आराधना गरेका थिए। त्यही समयदेखि छठ पर्व मनाउने परम्परा सुरु भएको हो। अर्को भनाइअनुसार, श्रापबाट पीडित प्रसिद्ध कवि मयूर भट्टले सूर्यको उपासनाबाट सुन्दर र कञ्चन शरीर पुनः प्राप्त गर्नु भएकोले नै त्यही समयदेखि छठ पर्वको सुरुवात भएको हो।

साम्ब पुराणमा आफ्नै पिता श्रीकृष्ण तथा महीं दुर्वासको श्रापबाट भयङ्कर कुष्ठरोगले पीडित साम्ब सूर्यको आराधनाको फलस्वरूप रोगमुक्त हुनुभएको थियो र पुनः आफ्नो

छठ पर्वमा महिला सहभागिता

सबल शरीर प्राप्त गर्नुभएको थियो। यो कथा विभिन्न पुराणमा पनि उल्लेख छ। सातौं शताब्दीमा उत्तरी भारतका सम्राट हर्षवर्धनका दरवारी कवि वाण भट्टको सालो प्रसिद्ध कवि मयूर भट्ट आफ्नै पुत्रीको श्रापद्वारा कुष्ठपीडित भएपछि सूर्यदेवको उपासना गरी सुन्दर शरीर प्राप्त गर्नुभएको थियो। त्यसपछि उहाँले 'सूर्यशतकम्' भन्ने पुस्तकसमेत रचना गर्नुभएको थियो।

हिन्दु धर्म एवं साहित्यमा सूर्यसम्बन्धी धार्मिक तथा आध्यात्मिक आख्यानहरू भेटिएका छन्। यसका अतिरिक्त वैज्ञानिक, ज्योतिषी र चिकित्सकहरूले सूर्य तत्वबाट आफ्नो ज्ञान अभिवृद्धि गरी जनकल्याणका लागि गरिएका अन्वेषण गाथाहरू पनि उतिकै छन्। यथार्थमा भनुपर्दा संसारको सम्पूर्ण भौतिक विकास सूर्यमाथि नै आधारित छ। तिनको सत्ताभिना जीवन सम्भव छैन। वायुको शोधन हुन सक्दैन। न जलको उत्पत्ति हुन सक्छ, न प्राणीहरूमा स्फूर्ति र चेतना हुन सक्छ। यतिसम्म कि मानिस निरोगी रहन सक्दैन। सूर्यमा निहित प्रबल रोग नाशक शक्तिबाट प्रेरित भएर नै उनको प्रार्थना गरिएको हो। सूर्य प्रकाश नै जीवन हो र अन्धकार नै मृत्यु हो। अथर्ववेदमा खुट्टा, जोर्नी, तिप्रा, काँध, मस्तिष्क कपाल तथा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको उपचार उदीयमान सूर्य किरणद्वारा गरिन्छ। भनिन्छ, सबै देवता सूर्यबाट उद्भव भएर त्यसैमा विलिन हुन्छन्।

हिन्दु संस्कृतिमा वीणाक्षर 'ॐ' को सूर्यसितको सम्बन्धबारे उल्लेख छ। 'ॐ' नै आदित्य हो। यसै रूपमा आदित्यको

ध्यान गर्न निर्देशन दिइएको छ। वेदमा सूर्यदेवका चौध वटा ब्रह्मपुराणमा एक सय आठ, भविष्य पुराणमा एक हजार र अमरकोषमा चौवन वटा नाम उल्लेख छन्।

छठ पर्वको व्यवस्थापनमा प्रमुख रूपमा महिलाले भूमिका निभाउँछन्। व्रत बस्नेदेखि पूजा सामग्रीहरू जुटाउन, पकवान बनाउनेदेखि छठको गीत गाउन, सबै कामको जिम्मेवारी महिलाले नै निभाउँछन्। पुरुषहरूको चाहिँ नदी, तलाउ तथा घाट सिँगार्नेदेखि पूजा सामग्रीहरू घाटसम्म पुऱ्याउने र बाजागाजाको व्यवस्था गर्नु मात्र जिम्मेवारी हुन्छ। छठ पर्वको कार्तिक शुक्ल चतुर्थीदेखि नै विधि सुरु हुन्छ। चतुर्थीका दिन व्रतालु महिलाले स्नान गरी शुद्ध शाकाहारी भोजन गरी गोबरले घरआँगन लिपपोत गरेर पवित्र बनाएर दिनभर उपवास बस्छन्। साँझपख शुद्ध दूधमा खिर पकाई केरा, मिष्ठान, फलफूल, इत्यादि प्रसाद चन्द्रमालाई उत्सर्ग गरी व्रतालु महिलाले आफू पनि ग्रहण गर्दछन्। यसलाई खर्ना भनिन्छ। अन्तिम षष्ठी (छठ) का दिन शुद्ध गहुँको पिठोबाट विभिन्न गुलियो खाद्य पदार्थ ठुकुवा, भुसुवा, खजुरी, परिक्या इत्यादि बनाइन्छन्। साथै केरा, सुन्तला, ऊख, फलफूलसहित ढालो वा नाडूलोमा राखी निर्धारित जलाशय, पोखरी, नदी, तलाउ, आदिमा गएर घाट बनाई त्यहाँ मन्त्रोच्चारण गरेर पूजा सामग्रीहरू सजाएर प्रार्थना गर्छन्। पूजास्थलमा अर्घ्यदेखि नै सिन्दुर र पिठोले अष्टदलसहित अरिपन कोरिएको हुन्छ। त्यसपछि व्रतालुहरूले सन्ध्याकालीन

अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिनका लागि जलाशयमा पसेर पश्चिमाभिमुख भएर अर्घ्य दिइन्छ। दुवै हल्केलामा डालोमा रहेका पूजा सामग्रीहरू सूर्य षष्ठीलाई अर्पण गरी अर्घ्य दिने गरिन्छ। ती विधि सम्पन्न गरी व्रतालुहरू पूजा सामग्रीहरू लिएर घर फर्किने गर्छन्। कतिपय व्यक्ति त त्यही नै रातभरी जाग्राम बसी छठ परमेश्वरीका गीत-भजन गाएर बस्ने गर्छन्। पुनः बिहानै सूर्योदयभन्दा पहिले उठी पूजा स्थलमा गई पूजा सामग्री अर्पण गरी अर्घ्य दिने गरिन्छ। पूजा सकिएपछि त्यही नै प्रसाद वितरण गरिन्छ र आ-आफ्ना घर फर्किन्छन्। व्रतालुहरूले आफ्नो इच्छानुसार सूर्य पुराण पनि सुन्छन्।

यसरी छठ पर्वको सुरुवात चतुर्थीदेखि षष्ठीसम्मको सबै विधि-विधानमा महिलाहरूकै सहभागिता रहेको हुन्छ। पूजा सामग्री तयार गर्नेदेखि लिएर अर्घ्य दिई पूजा गर्ने सबै काममा महिलाकै प्रमुखता रहन्छ। छठी परमेश्वरीका गीत-भजनहरू गाई महिलाहरू आनन्दविभोर भइरहेका हुन्छन्। यो पर्व कुनै जाति विशेषको मात्रै होइन। हिन्दु धर्म मान्ने सबै जातजातिले आ-आफ्नो गच्छेअनुसार मनाउँछन्। यतिसम्म कि मुस्लिमहरूले पनि आफ्ना छिमेकी हिन्दुलाई पूजाको सामग्री दिई अर्घ्य दिलाउने गरिन्छ। यो पर्वले पछिल्लो समयमा आएर राष्ट्रव्यापी रूप लिइसकेको छ। काठमाडौँ उपत्यकालगायत पहाडतिर पनि मनाउन थालिएको छ।

नेपाली समाजको बनोट मिश्रित प्रकृतिको भएकाले हाम्रा चाडपर्व पनि जाति वा धर्म विशेषका मात्र हुनु भन्ने मान्यता

हराउँदै गएको छ। हिन्दुका पर्व मुस्लिमले र मुस्लिमका पर्व हिन्दुले मनाउने गरेका धार्मिक सौहार्दता देख्न थालिएको छ। धर्म-संस्कृतिबाटै सामाजिक मिलन र सद्भाव बढ्ने गरेका उदाहरणहरू प्रसस्त देखिएका छन्। दशैं, तिहार, छठलगायतका पर्वले राष्ट्रव्यापी फैलावट लिइसकेका छन्।

छठ पर्वमा छठी माताको प्रधानता रहन्छ। सूर्यसँग तिथिको सम्बन्धको चर्चा विभिन्न धर्मग्रन्थमा गरिएको छ। ब्रह्मवर्ता पुराणमा अनुसार प्रकृति देवीले आफूलाई पाँच भागमा विभाजित गरिन्, जुन दूर्गा, राधा, लक्ष्मी, सरस्वती र सावित्री हुन्। मार्कण्डेय पुराणमा भनिएको छ- ऋषियः समस्ताः सकला जगत्सु ऽ प्रकृति देवीको एउटा अंशलाई देवसेना भनिएको छ, जसलाई श्रेष्ठ मातृका मानिएको छ। यसलाई समस्त शिशुको रक्षिका देवी मानिएको छ। प्रकृतिको छैटौँ अंश भएको कारण यसलाई छठी (षष्ठी) भनिएको हो। शिशु रक्षिका भएको हुनाले यस देवीको विशेष रूपमा पूजा गरिन्छ। यो बच्चा जन्मेको छैटौँ दिन होस् वा कार्तिक शुक्ल पक्षको षष्ठी तिथि होस्, यसको निष्ठापूर्वक पूजा गरिन्छ।

छठलाई सूर्य षष्ठी तथा प्रतिहार षष्ठी पनि भनिन्छ। षष्ठी तिथि मुख्य नभई सप्तमी अर्थात् षष्ठीसुक्त सप्तमी तिथिको प्रधानता रहन्छ। किनभने षष्ठीको साँझमा अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिइन्छ भने भोलिपल्ट बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिई यो पर्वको समापन गरिन्छ।

ध्यान किन र कसरी गर्ने ?



• नरनाथ पाण्डे

पछिल्ला दिनमा जीवनशैली परिवर्तनका कारण डिप्रेसन, मधुमेह, मुटु रोग, क्यान्सर, मोटोपन, बाँफोपन जस्ता जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रोग बढ्दै गइरहेका छन्। यी सबै रोगको कारण शरीरका कोषहरू छिडिँदै 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 मस्तिष्कलाई जोडेर एकाकार बनाउँछ। कम्तीमा पनि ३ देखि १२ हप्तासम्मको नियमित योग अभ्यासबाट जीवनशैलीसम्बन्धी यस्ता समस्याको समाधान हुन्छ। योग अभ्याससँगै मन, मस्तिष्कलाई ताजा राखी जीवनशैलीसँग सम्बन्धित विविध दीर्घ रोग समाधान गर्ने अर्को निकै महत्वपूर्ण विधि हो ध्यान। ध्यानलाई निकै जटिल अध्ययनको क्षेत्र मानिन्छ तर पनि विगत ४० वर्षअघिदेखि नै यस विषयमा विभिन्न अनुसन्धानहरू भई महत्वपूर्ण 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 महत्वपूर्ण 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 अनेकौँ 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। जस्तै: हिँड्दा, गाडीमा बस्दा, डाक्टरको प्रतीक्षामा बसिरहेँदा अथवा कुनै मिटिङमा बसिरहेँदा आदि।

ध्यानसम्बन्धी इतिहास

ध्यानको अभ्यास हुन थालेको करिब ३ हजार वर्ष भइसकेको छ। प्राचीन कालमा ध्यानको प्रारम्भबारे वेदमा उल्लेख भएको पाइन्छ। विल्सन भन्ने विद्वानले वेदको उल्था गर्दा यो कुरा भेटिएको पाइन्छ। वैदिक मन्त्र गायत्रीमा समेत ध्यानको कुरा पाइन्छ। यसैगरी ई.पू. छैटौँदेखि पाँचौँ 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 कोरियामा 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 तत्वहरूले शरीरको आन्तरिक शान्ति कायम गर्दछन्। एकाग्रता र सचेतताका दृष्टिले ध्यानका विभिन्न प्रकार हुन्छन्। ध्यानका विभिन्न प्रकार निम्न लिखित रहेका छन्।

- निर्देशनात्मक ध्यान -गन्ध, दृश्य, आवाज र अन्य संवेदनाहरूको प्रयोग गरी गरिने ध्यान गाइड, गुरु वा शिक्षकहरूबाट गराइन्छ।

- मन्त्र ध्यान स यस्तो ध्यान गर्दा कुनै पनि मन्त्र जसै गरिन्छ र ध्यान केन्द्रित गरिन्छ। - एकाग्र ध्यान समयसमा कुनै एक विन्दुमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ। यसमा मन्त्र भनेर, मैनबत्ती बालेर, मधुर आवाज सुनेर, मात्ता जपेर वा गन्ती गरेर ध्यान गर्न सकिन्छ। - मस्तिष्क सक्रिय राखेर गरिने ध्यान - वर्तमानमा गर्न सकिने वा यही क्षणमा एकाग्र हुनसक्ने क्षमता बढाउन गरिने ध्यान। यस्तो ध्यानले सचेतना बढाउँछ। यसमा ध्यान गरिरहेँदा 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 स यो साधारण र प्राकृतिक ध्यानको विधि हो। यसमा शान्तपूर्वक आफ्नो मन्त्र दोहोर्चाउँदै ध्यान गरिन्छ। यसबाट शरीर र दिमाग शिथिल र शान्त हुन्छन् र आन्तरिक शान्ति प्राप्त हुन्छ।

- अन्य ध्यानका विधिहरू - यीबाहेक दैनिक ध्यानमा बुद्धको ध्यान, चीनमा गरिने परम्परागत ध्यान आदि महत्वपूर्ण छन्।

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

१) शारीरिक स्वास्थ्यमा हुने फाइदा

- मस्तिष्क क्षमताको वृद्धि विकास हुन्छ।

- मस्तिष्कमा अफ 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।

- प्यारामिसिथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित बनाई तनावबाट आराम गराउनुका साथै उपचार गराउँछ। - रोगविरुद्धको प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ। - मांसपेशीमा आरामको अनुभव गराउँछ। - बुद्धीलीपन 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 वर्तमानमा 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 इन्ड्रियहरूको 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 घण्टौँ 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 छोडेको प्रक्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्ने। श्वासप्रश्वास गर्दा शारीरिक चालको अवस्था हेर्ने। अनि आफ्नो छाती, काँध, करड तथा पेट हेर्ने। ध्यान अन्त्यत्र जान थालेमा पुनः श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा केन्द्रित हुने। यसरी ध्यान गर्दा सुखमा ३ देखि ३ मिनेटसम्म गर्ने र बिस्तारै लामो समयसम्म गर्न सकिन्छ।

५. मन्त्र उच्चारण गर्दै ध्यान गरेको भए मन्त्र दोहोर्चाइरहने वा प्रार्थनामा नै सीमित हुनुपर्छ। ६. हिँड्दै ध्यान गर्न पनि सकिन्छ तर हिँडाई बिस्तारै हुनुपर्छ। आफू पुगुपर्ने स्थानमा ध्यान दिने होइन कि आफ्नै खुट्टा, जमिन र प्रभावित विकास गराउँछ।

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। मस्तिष्कलाई 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 दबाव 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 आजदेखि ध्यान गर्नतिर लागौं। सांसारिक अस्तव्यस्तको दुनियाँबाट केही क्षण आराम गरौं।

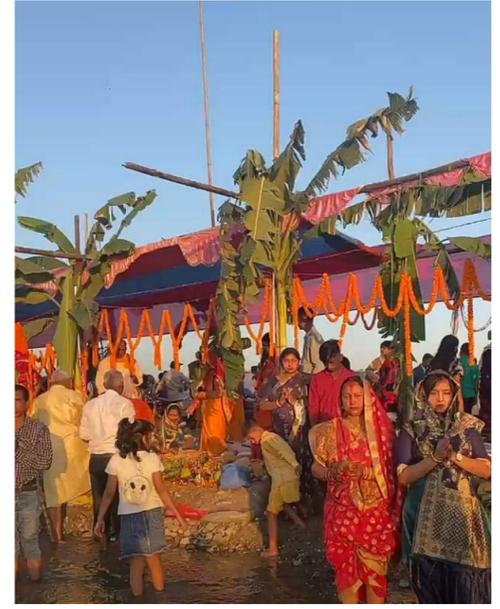
तपाईं जहाँ भएपनि प्रतिदिन दैनिक तपाईंसँगै



ताजा र विश्वसनीय खबरको लागि
लगइन गर्नुहोस
www.pratidindaily.com

मेची र बिरिङमा आयोजित छठ पूजाका दृष्यहरु

फोटो फिचर







मानव डेन्टल

काँकरभिट्टारोड, बोलबम पेट्रोलपम्प पूर्व, बिर्तामोड
फोन: ०२३-५४२६१६, मो: ९८५२६४०४०५

स्वास्थ्य मुस्कान, स्वास्थ्य जीवन, यही हो मानव डेन्टलको पहिचान

दैनिक सेवाको लागि

- डा. मेची अञ्चल अस्पतालबाट
- डा. भैरहवाबाट
- डा. काठमान्डौबाट





वर्गीकृत विज्ञापन

तपाईंकोमा प्रतिदिन आएन ?

नआएमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

०२३-५४३८२०

<h4>त्रिवेणी डिलक्स</h4> <p>ग १ स्र ६२०८</p> <p>छुट्ने समय</p> <p>बिर्तामोडबाट ०६:२० सुरुङ्गाबाट ०६:४० दमकबाट ०६:५० विराटनगरबाट १०:२० इटहरी बाट ११:००</p> <p>Contact No. 9826965309 / 9816008626</p>	<h4>अब मेसिनबाट घरको भ्याल तथा ढोकाको बुट्टा</h4>  <p>PALcreation bhadrapur road, birtamode ०२३-५६०५८०, ९८२६७१५८०</p>	<h4>सुपर काइनेटिक एक्सप्रेस कुरियर</h4> <p>राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय चिठि पत्र, पारसल पठाउनु परे हामिलाई सम्झनुहोस । विगत ३ दशकदेखि अनुभवी तथा विश्वासिलो एकमात्र कुरियर</p> <p>सम्पर्क: फोन: ०२३-५४०८८८ मो: ९८५२६४०३५५ बिर्तामोड (सिटी सेक्टर), काया अदुवा सोला छेउ</p>	<h4>रागो छपाईको लागि हामिलाई सम्झनुहोस</h4> <p>-किताब -क्यालेण्डर - बिल भौचर - पोस्टर/पम्पलेट - पत्रपत्रिका - स्कूलका कपि आदि...</p> <p>पोखरेल अफसेट प्रेस अतिथि सदन उत्तर (शानि मन्दिर छेउ) बिर्तामोड, काया मो: ९८१४९७४०३२, ९८१४०४१५१३</p>	<h4>हरि ओम (UPVC) उद्योग</h4> <p>आवास, होटल, अस्पताल र विद्यालयका लागि अति उपयुक्त (UPVC) का भ्याल, ढोका पार्टेशन, रुफिङ, फ्लोस सिलिङ, स्टिल, रेलिङ लगायत सम्पूर्ण कामका लागि सधै सम्झनुहोस ।</p>  <p>बिर्तामोड-१, काया ०२३-५४२६६९/९८४२६६८५९४</p>
---	---	--	--	--

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरु :

<p>चन्द्रगढी, भद्रपुर</p> <p>लोकबहादुर कुँवर : ९८४२६८३२९६ द्रोण अधिकारी : ९८४२६२८७९९</p>	<p>दमक</p> <p>विष्णु सुब्बा : ९८५२६७०९३७ देविबहादुर बस्नेत : ९८५७९२४६२९</p>	<p>मेचीनगर</p> <p>चारआली : ९८४२७०३०९३ जोबिन्द धिमिरे : ९८५५५५०५५०</p>	<p>उर्लाबारी</p> <p>रुपेन्द्र शेर्मा : ९८४२०९२४०६ विराटनगर क्रिष्टियम आई: ०२५-५२५६५९८</p>	<p>इलाम, मंगलबारे</p> <p>रणवीर लिम्बू ९८५६९८४७५७</p>	<p>काकँरभिट्टा</p> <p>फ्रेन्डशिप पुस्तक पसल ०२३-५६२४२४</p>	<p>काया बजार</p> <p>बरत राजवंशी ९८५७०४९००९</p>
---	--	--	--	---	---	---

राशिफल

ज्योतिष पं. लक्ष्मी सुवेदी
लक्ष्मीपुर, काया
चिना, टिप्पन, वास्तु तथा ग्रहशशा, ज्योतिष तथा परामर्श सेवाको लागि सम्झनुहोला ।
सम्पर्क: ९८५६९७७८७/९८५७०८९८९०

मेष

शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिलेछ । सफल यात्राको योग छ ।
वैदेशिक क्षेत्रको काम अघि बढ्नेछ ।
वस्त्र लाभ पनि हुनसक्छ ।

वृष

समयले कुलतमा मन जानेछ । भैरवमेलाको अवस्था पनि आउला ।

कर्कट

धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ ।
आजको दिन भाग्यशाली हुनेछ । वैदेशिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

सिंह

मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउला । भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ ।

तुला

प्रणयसम्बन्ध र रतिराग बढाउने समय छ । लाभदायक यात्रा पनि हुनसक्छ ।
शुभकार्यमा सहभागिता पाइनेछ । महिलाबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ ।

वृश्चिक

आज मनमा शान्ति छाउनेछ । अँटेको र ताकेको कार्य पुरा हुनेछ ।

मकर

प्रेमको बन्धन कसिने बेला छ । मुद्दा मामिलामा सफलता मिल्नेछ ।
अरुको लागि दौडधुप गर्नु पर्नेछ । चोटपटक पनि लाग्न सक्छ ।

कुम्भ

धर्मकर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । वाहन सुख पनि मिल्नेछ ।

मिथुन