लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट औलो (मलेरिया), डेंगी ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफ्लाइटिसजस्ता सङ्क्रामक रोग लाग्न सक्दछ ।
- त्यसैले लामखुट्टेबाट बच्न आवश्यक उपाय अवलम्बन गरौं ।
- घरवरिपरि पानी जम्न नदिऔं ।
- घर तथा गोठ वरिपरि सफा सुग्घर राखौं ।
- गोठ तथा खोर घरभन्दा टाढा राखौं ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बचौं र बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY
प्रतीक
दैनिक
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
eprateekdaily.com

निश्शुल्क प्रतीक दैनिक पढ्न चाहनुहुन्छ भने लग अन गर्नुहोस् ।
eprateekdaily.com

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८० भदौ ३० गते शनिवार // मृत भस्म नबन्दैमा भिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 September 16 Saturday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २९

५९औं बाल दिवस विभिन्न कार्यक्रमका साथ सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २९ भदौ/

५९औं राष्ट्रिय बाल दिवस शुक्रवार विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइएको छ।

वीरगंजको घण्टाघरबाट विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीहरू सहभागी ऱ्यालीले नगरपरिक्रमा गरी पुनः घण्टाघरमा पुगेर कोणसभामा परिणत भएको थियो।

कोणसभामा उपप्रमुख इम्तियाज आलमले बालबालिका भविष्यको कर्णधार भएकाले उनीहरूको उचित पालनपोषणका साथै शिक्षादीक्षा दिनुपर्ने बताए । उनले बालबालिकाको समग्र व्यक्तित्व विकासका लागि आवश्यक व्यवस्था गर्न हामी सबैलाई राष्ट्रिय बाल दिवसले थप प्रेरणा प्रदान गरेको बताए। उपप्रमुख आलमले वीरगंज महानगरले बालबालिकाको लागि गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गरी बालश्रममुक्त तथा बालमैत्री समाजको निर्माण गर्ने बताए।

कार्यक्रममा शिक्षा महाशाखाका प्रमुख अरविन्दलाल कर्ण, बालबालिका समितिकी संयोजक कनिका कौशिक, द्वारदेवी माविका प्रधानाध्यापक दयाकान्त झालगायत विभिन्न विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थीलगायतको सहभागिता थियो ।

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी/

'बालबालिकामा लगानी : सुनिश्चित भविष्यको थालनी' नाराका साथ ५९औं राष्ट्रिय बाल दिवस पर्साको ग्रामीण भेगमा रहेका सामुदायिक तथा निजी विद्यालयले विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाएका छन् ।

पर्सागढी नगरपालिका–३ स्थित भूपूसैनिक बोर्डिङ स्कूलले निकालेको ऱ्यालीमा विद्यार्थीहरूले 'बाल हिंसा बन्द गर, बालबालिकाहरूको पढ्ने अधिकार सुनिश्चित गर, बालबालिकाको हक अधिकार सुनिश्चित'लगायतका प्लेकार्ड बोकेर बडनिहार बजार परिक्रमा गरेका थिए ।

ऱ्यालीमा शिक्षक, विद्यार्थी तथा व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरूको सहभागिता थियो ।

त्यसैगरी, जनता मावि पकडिया बडनिहार, पर्सा रेम्बो बोर्डिङ स्कूललगायत ग्रामीण भेगमा रहेका निजी तथा सामुदायिक विद्यालयहरूले पनि बाल दिवसको अवसरमा विभिन्न कार्यक्रम गरेका थिए ।

एक दिनका लागि प्रअ बनेकी सोनी गुप्ता ।

ग्रीनसिटीले बाल अधिकारसम्बन्धी पर्चा वितरण गर्दै ।

बाल दिवसको अवसरमा माउन्ट एडमन्ड माविद्वारा प्रस्तुत बाल हस्तकला प्रदर्शनी । तस्वीर: प्रतीक

सोनी बनिन् एक दिनका लागि प्रअ

५९औं राष्ट्रिय बाल दिवसको अवसरमा बहुदरमाई नगरपालिका–५ भौराटारस्थित नेपाल राष्ट्रिय सीताराम महतो माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत सोनी गुप्ता एक दिनको लागि प्रधानाध्यापक बनिन् ।

प्रअ भएपछि उनले विद्यालयका महत्त्वपूर्ण कामबाहेक अन्य अधिकार पाएकी थिइन् । उनकै अध्यक्षतामा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता भएको थियो।

त्यसैगरी, बाल दिवसको अवसरमा विद्यालयमा बालमैत्री खेल तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम गरिएको विद्यालयका प्रअ सञ्जयकुमार महतोले बताए ।

कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष अशोकप्रसाद कुशवाहालगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए। कार्यक्रमको सहजीकरण शिक्षक सन्दीपकुमार जैसवालले गरेका थिए ।

यसैगरी, ग्रीनसिटी सामुदायिक सेवा केन्द्र आदर्शनगरले बाल दिवसको अवसरमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरेको छ ।

शुक्रवार आदर्शनगर क्षेत्रमा केन्द्रका अध्यक्ष जयप्रकाश खेतान, प्रहरी जवान विवेक पाण्डे, रामकृपाल साहलगायतले बाल अधिकारबारे श्रव्यदृश्य र तीन सय थान पर्चा वितरण गरेका थिए ।

माउन्ट एडमन्डमा बाल हस्तकला प्रदर्शनी

माउन्ट एडमन्ड माध्यमिक विद्यालयले राष्ट्रिय बाल दिवसको अवसरमा अन्तरसदन बाल हस्तकला प्रदर्शनीको आयोजना गरेको थियो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष फजिल मियाँ तेलीको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा अन्तरसदनका कक्षा १ देखि १० सम्मका २३५ जना विद्यार्थीको सहभागिता थियो।

कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक अनन्तकुमारलाल दासले विद्यार्थीहरूमा हस्तकलाप्रति रुचि जागृत गर्न, स्थानीय संसाधनहरूको महत्त्वबोध गराउन, गाउँघरमा प्रचलित परम्परागत सीपको भूमिकालाई चिन्न र लोपोन्मुख सीपहरूको जगेर्ना गर्नुका साथै पढाइ सँगसँगै विद्यार्थीहरूमा सीप विकसित गर्ने लक्ष्यअनुरूप कार्यक्रमको आयोजना गरिएको बताए ।

प्रदर्शनीको अवलोकन, मूल्याङ्कन र विद्यार्थीहरूमा भएका रचनात्मकतालाई प्रोत्साहित गर्न अभिभावकहरूलाई समेत आमन्त्रित गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा उपस्थित अभिभावकहरूले विद्यालयद्वारा गरिएको कार्यको सराहना गरेका थिए।

सो कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले स्थानीय सामग्रीहरूलाई प्रयोग गरी घण्टाघर, माउन्ट एडमन्ड स्कूल, केदारनाथ मन्दिर, परम्परागत सीप अन्तर्गत जाँता, ढेकी, घरेलु फ्रिज, हलो, बैलगाडा, नेपालका विभिन्न भागमा रहेका घरहरू, विभिन्न प्रकारका फूलहरूलगायत थुप्रै कुराहरू स्वयम् बनाएर प्रदर्शित गरेका थिए ।

पर्साका पालिकाहरूमा शिक्षा विधेयक जलाइयो

प्रस, पोखरिया, २९ भदौ/

पोखरियाका शिक्षकहरूले शिक्षा विधेयक २०८० को प्रतिलिपि जलाएर शुक्रवार विरोध गरेका छन् ।

पोखरिया नगरपालिका अन्तर्गतका सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरूले जिल्ला उच्चाङ्गल रामदेव कलवार प्राविधिक नमूना विद्यालयबाट विरोध जुलुस निकाल्दै शिक्षा विधेयक खारेज गर, प्रचण्ड सरकार मुर्दाबाद, शिक्षामन्त्री मुर्दाबाद नारा लगाउँदै बजार परिक्रमापछि पोखरिया नगरपालिका कार्यालयअगाडि पुगेर शिक्षा विधेयक २०८० को प्रतिलिपि जलाएको शिक्षक पारस ठाकुरले बताए ।

छिहरमाईका शिक्षकद्वारा शिक्षा विधेयकको प्रतिलिपि जलाउँदै । तस्वीर: प्रतीक

सुग्रीव साह, भिस्वा/

नेपाल शिक्षक महासङ्घको अगुवाइमा छिपहरमाई गाउँपालिकास्थित मङ्गल माविबाट शिक्षकहरूले विरोध प्रदर्शन गर्दै गाउँपालिका कार्यालयअगाडि टायर बालेर शिक्षा विधेयकको प्रतिलिपि जलाइ विरोध प्रदर्शन गरेका छन् ।

'शिक्षा विधेयकसम्बन्धी कानून संशोधन गर', 'शिक्षा विधेयक राष्ट्रघाती हो', 'राहत तथा अस्थायी शिक्षक, बाल विकास तथा विद्यालय कर्मचारीहरूको हकहित विधेयकमा सामेल गर' जस्ता नारा लगाउँदै उनीहरूले विरोध प्रदर्शन गरेका थिए ।

पर्सागढी नपामा शिक्षा विधेयकको प्रतिलिपि जलाउँदै ।

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी/

पर्सागढी नगरपालिका अन्तर्गत सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकशिक्षिकाहरूले आज पर्सागढी नपाअगाडि सरकारले ल्याउन लागेको शिक्षा विधेयक २०८० को प्रतिलिपि जलाउँदै सरकारविरुद्ध नाराबाजी गरे ।

केन्द्रीय आन्दोलन परिचालन समिति र नेपाल शिक्षक महासङ्घको निर्देशन अनुसार स्थानीय आन्दोलन परिचालन समिति पर्सागढीका संयोजक राजेन्द्रप्रसाद थारूको नेतृत्वमा पालिकाभित्रका शिक्षकहरू भेला भई विधेयक जलाएको नेपाल शिक्षक महासङ्घ, पर्सागढीका संयोजक रामबहादुर चौधरीले बताए । सरकारले ल्याउन लागेको शिक्षा विधेयक खारेज नगरे कडा आन्दोलन गर्ने उनले चेतावनी दिए ।

ट्रकको ठक्करबाट मोटरसाइकलचालकको मृत्यु

प्रस, रौतहट, २९ भदौ/

ट्रकको ठक्करबाट मोटरसाइकल चालकको मृत्यु भएको छ ।

शुक्रवार फतुवाविजयपुर नगरपालिकाका सन्तपुर दोस्तिया चोकमा ट्रकको ठक्करबाट मोटरसाइकल चालकको मृत्यु भएको हो।

कोपवाबजारमा सिमेन्ट पुऱ्याएर निजगढतर्फ जाँदै गरेको ना.५ख ३४५१ नम्बरको ट्रकले ना.५१पा ४९४१ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिंदा मोसा चालक फतुवाविजयपुर–१ का ३५ वर्षीय उमेश यादवको घटनास्थलमैं मृत्यु भएको हो ।

तीव्र गतिमा रहेको ट्रकले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिंदा चालकको मृत्यु भएको स्थानीयवासीले बताएका छन्। स्थानीयवासीले ट्रकले ब्याक गरेर किच्दा मोटरसाइकल चालकको ज्यान गएको आरोपसमेत लगाएका छन्।

ट्रकको ठक्करबाट यादवको टाउको क्षतविक्षत भएको छ भने मोटरसाइकल पनि पूर्णरूपमा क्षतिग्रस्त भएको छ।

घटनालगत्तै ट्रकचालक बारा, निजगढ–६ का मुकुन्द पोखरेलमाथि स्थानीवासीले हातपात गरेका थिए । पोखरेललाई इलाका प्रहरी कार्यालय, सन्तपुर दोस्तियाबाट गएको टोलीले सुरक्षा दिंदा प्रहरी र स्थानीयबीच झडप भएको थियो ।

झडपमा प्रहरीले तीन राउन्ड हवाई फायर गरेको इप्रका, विजयपुर लक्ष्मीनियाका प्रमुख विजय कार्कीले बताए।

जबसम्म समलिङ्गी विवाहको कानून बन्दैन, तबसम्म हामी सुरक्षित हुँदैनौं –तेस्रो लिङ्गी

प्रस, परवानीपुर, २९ भदौ/

सहयात्री समाज वीरगंज पर्साले शुक्रवार वीरगंजमा तीजको अवसर पारी दर खाने कार्यक्रम आयोजना गरेको छ।

कार्यक्रममा सर्लाहीकी तेस्रो लिङ्गी नगमा खानले जबसम्म राज्यले समलिङ्गी विवाहको मान्यता दिंदैन, तबसम्म हामीहरू सुरक्षित नहुने बताइन् ।

उनले समलिङ्गी विवाहको लागि अदालतमा रिट परेर सर्वोच्चले समलिङ्गी विवाह गर्न पाउने फैसला गरे तापनि नेपाल सरकारले संविधानमा ऐन बनाएर समलिङ्गी विवाहको कानूनी व्यवस्था नबनाएकोले अहिलेसम्म समलिङ्गी विवाहले खुलारूपमा मान्यता पाउन नसकेको उनले बताइन् ।

नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्साका उपाध्यक्ष युवराज खड्काले समाजमा तेस्रोलिङ्गीलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउनुपर्ने सुझाव दिए ।

तेस्रोलिङ्गी समुदायलाई पनि आम नागरिक जस्तै बाँचन पाउनेपर्ने अधिकार राज्यले सुनिश्चित गर्नुपर्ने उनले बताए ।

यौनिक तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई हेला गर्नुभन्दा माया, प्रेम, स्नेह दिंदा उनीहरूले पीडा महसूस नगर्ने र जीवन सहजतापूर्वक बाँच्ने वातावरण सिर्जना हुने धारणा राखे ।

सहयात्री समाज पर्साका कार्यक्रम संयोजक सुरज घिमिरेको सभापतित्व एवं सोही संस्थाका जटाशङ्कर साहको सहजीकरणमा भएको कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य तेस्रोलिङ्गी ममताले व्यक्त गरेकी थिइन्। कार्यक्रममा पर्सा, बारा, रौतहट,

तस्वीर: प्रतीक

सर्लाही, मकवानपुरलगायतका तेस्रोलिङ्गीहरूको सहभागिता थियो। सो अवसरमा नाचगान प्रस्तुत गरिएको थियो।

विचारसार र सूक्तिहरू

केही परोपकार, केही असल काम यस्तो पनि गर्नुपर्छ, जसको ईश्वरबाहेक अरू कोही साक्षी नहोस् ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

ओभरलोडबाट लोडसेडिङ

हाम्रो मुलुकमा नयाँ विद्युत्गृह सञ्चालनमा आउने र उत्पादित विद्युत् राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा जोडिने क्रम जारी छ । यस क्रममा २५ मेगावाटको सेती जलविद्युत् आयोजना पनि परीक्षण उत्पादनको तयारीमा पुग्यो । आउने मङ्सिर महीनाबाट उक्त आयोजनाले बिजुली उत्पादन गर्ने भएको छ । बिजुली थप उत्पादन भएको खबरले मात्रै पनि नेपाली उपभोक्तामा एउटा छुट्टै किसिमको खुशी महसूस हुन्छ। उत्पादनभन्दा माग बढी भएकोले लोडसेडिङ हुने गरेको गहिरो छाप बसेको छ । दैनिक १८ घण्टासम्म लोडसेडिङ धानेको हाम्रो मुलुक लोडसेडिङमुक्त घोषणा भएको सात वर्ष पुग्दैछ । विसं २०७३ लक्ष्मी पूजाको दिन लोडसेडिङमुक्त मुलुक घोषणा भएको हो । उक्त वर्ष दीपावलीको अवधिमा काठमाडौंलगायत मुलुकका महत्त्वपूर्ण शहरहरूमा बिजुली कटेन । मधेसका अधिकांश क्षेत्रमा बत्ती निभेन । त्यतिबेला उपभोक्तालाई घनघोर अँध्यारो युगबाट उज्यालोमा प्रवेश गरेको अनुभूति भयो । कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङप्रति सिङ्गो मुलुक नतमस्तक भयो ।

हुन पनि त्यो वर्ष निर्देशक घिसिङलगायत विद्युत् कर्मचारीहरू रातदिन नभनी खटेका थिए । लोडसेडिङमुक्त गरिने कुरा पहिले नै बाहिरिसकेको हुँदा प्राधिकरणका लागि प्रतिष्ठाको विषय बनेको थियो । यसले उनीहरूमा दबाबका साथै नयाँ कामको लागि उत्साहपूर्ण ऊर्जा थियो । पहिलो चरणमा काठमाडौंमा लोडसेडिङ अन्त्य गर्ने भनेर दशैंदेखि नै अभ्यास गरिएको थियो । त्यसका लागि सबै हिसाबले तयारी थियो । प्राधिकरणले आफ्ना उत्पादनहरू सबै पूर्ण क्षमतामा चलाए । उनीहरूसँग रहेको १० मेगावाटको डिजेल प्लान्ट पनि चलाइयो। ट्रान्सफर्मर, सबस्टेशन तयारी अवस्थामा थिए । धेरै सबस्टेशनको क्षमता पनि अपग्रेड गरियो । फिडरहरू ठाउँ–ठाउँमा ओभरलोड हुने र बिजुली अवरुद्ध हुने देखिएपछि त्यसलाई तुरुन्त परिवर्तन गरियो। घोषणाको दिन कार्यकारी निर्देशक घिसिङ अधिक समय रुम्जाटारस्थित भार सम्प्रेषण केन्द्रमा थिए । त्यहाँबाट देशभरिको विद्युत् माग र आपूर्तिको व्यवस्थापन हुन्छ। भार सम्प्रेषण केन्द्रबाट कहाँ–कहाँबाट कति विद्युत् वितरण भइरहेको छ, के के भइरहेको छ, लोड कहाँ पुग्यो, कहाँ ओभरलोड हुँदैछ, सबै थाहा पाउन सकिन्छ। तिहारको बेला कहीं पनि बत्ती गएन। यस क्रममा विभिन्न ठाउँका नोलाइट क्षेत्रमा गएर गुनासो र अवस्थाबारे पनि जानकारी लिने काम कार्यकारी निर्देशक आफैंले गरे । महाराजगंजमा एक ठाउँको ट्रान्सफर्मरमा फ्युज गएको रहेछ। त्यो फ्युज तुरुन्तै हालियो र सेवा सुचारु गरियो।

यो प्रसङ्ग किन जोडियो भने आखिर जाँगर चलाएर गर्ने हो भने सम्भव रहेछ भन्ने हो। अहिले दिनमा १० पटकभन्दा बढी लाइन कट्छ। कुनै एक ठाउँ होइन कि मुलुकभरिकै अवस्था एउटै हो। माग धेरै भएपछि ओभरलोडको कारण लाइन कटेको प्राधिकरणका अधिकारीहरूको भनाइ छ। लाइन ट्रिप हुँदा उत्पादन स्थलको विद्युत् सेवा पनि स्वत: अवरुद्ध हुने भएकोले धेरै ठाउँमा बिजुली कट्न सक्छ। पटकपटक बिजुली अवरुद्ध हुँदा विद्युत्बाट चल्ने उपकरण एवं सामग्रीहरू बिग्रने, जलेर नष्ट हुने गरेका छन्। अहिले यहाँका उपभोक्ता दोहोरो मारमा परेका छन्। पुरानो, कम क्षमताका ट्रान्समिटर तथा उपकरणहरू परिवर्तन गरेर पूर्ण क्षमताको नयाँ जडान गर्नुपर्छ। यसको निम्ति सत्तामा [redacted]

विद्यालयहरू किन कमजोर र असफल बन्दैछन् ?

स्वतन्त्र विचार

बैधनाथ श्रमजीवी
baidhnath2071@gmail.com

यसरी हेर्दा विद्यालयहरू चाहे सामुदायिक होस् अथवा संस्थागत शैक्षिकस्तर प्रशंसायोग्य कतै पनि छैन । नेपाली विषय जहाँ संस्थागत विद्यालयहरूमा निकै कमजोर सिकाइ उपलब्धिको अवस्थामा देखिन्छ भने सामुदायिक विद्यालयहरूमा अङ्ग्रेजी विषयको सिकाइ उपलब्धि चिन्ता गर्नुपर्ने तहमा रहेको छ ।

कुनै बेला शिक्षालाई ज्ञानको विषयवस्तुको केन्द्रबिन्दुमा राखेर सोच्ने गरिन्थ्यो तर अहिले यो वैचारिकी एकादेशको कथा हुन गएको छ। यतिबेला अभिभावकदेखि विद्यार्थीसम्म सबैले के सोच्ने गर्छन् भने कुन शिक्षा पढाउँदा अथवा पढ्दा भविष्यमा बढीभन्दा बढी पैसा कमाउन सकिन्छ। वास्तवमा भन्ने हो भने पूँजीवादी शिक्षाले लामो समयसम्मको षडचन्त्रमूलक प्रशिक्षणबाट यस्तो भाष्य तयार पारेको छ – जीवन भनेको पैसा हो र पैसाविना उत्तम जीवन जिउन सम्भव नै छैन ।

झट्ट हेर्दा यो विषय साऱ्है नै राम्रो देखिन्छ तर वास्तवमा यो निकै घातक र स्वार्थले भरिएको एउटा गम्भीर षडचन्त्र हो। पूँजीपतिवर्गको लागि उसको पक्षपोषण गर्दै निजी सम्पत्तिलाई चिरकालसम्म स्थायित्व दिने कुरा त्यसभित्रको अन्तर्यमा रहस्यमय ढङ्गबाट लुकेको देखिन्छ। यस प्रकारको भनाइले पूँजीवादले आफूलाई अमरत्व प्राप्त गर्ने तथा श्रमजीवी जनतालाई युगौंसम्म दु:खको भुमरीमा फसाइराख्ने खेलको कुरा यहाँ गम्भीरतापूर्वक आत्मसात् गर्न सकिएन भने वास्तविकताबाट निकै टाढा पुगिन्छ र लाग्न थाल्छ वास्तवमा पैसाविनाको जीवन बेकार हो । त्यसले मानव समाजमा सामूहिकता, सद्भाव तथा समुदायप्रतिको एकत्वको विरुद्ध सबैलाई निजी स्वार्थ र अवसरवादी चरित्रको जनशक्ति तयार पार्ने काम गरेको छ । वास्तवमा पूँजीवादको यो भाष्य कस्तो हो भने गुलियो विष जस्तै हो । यसले बिस्तारै समाजलाई ध्वस्त पारेको छ तर उसलाई थाहा पनि छैन।

त्यसैले यतिबेला संसारभरिका विद्यालयहरूमा दिइने शिक्षाले विद्वान् उत्पादन गर्नुको सट्टा पूँजीवादलाई चाहिएको बिकाउ र टिकाउ मानवरूपी माल उत्पादन गरिरहेको छ। पूँजीवादी राज्यसत्ताले गरेको निजी सम्पत्तिको व्यवस्थाले समाजभित्र व्यक्तिले जति पनि सम्पत्ति राख्न सक्ने राजनीतिक पृष्ठभूमि कानूनीरूपमा नै तयार पार्ने भएकोले समाजका सबै वर्ग, तह, तप्का पूँजीको निमित्त अस्वस्थ प्रतिस्पर्धामा लागेका देखिन्छन् । पूँजी प्राप्त गर्नको लागि जुनसुकै काम गर्न प्रत्येक व्यक्ति तम्तयार भएर एकाबिहानै घरबाट अबेला राति फर्किने गरी निस्केको देखिन्छ । यसरी अकुत पूँजी प्राप्त गर्नको लागि वैध अवैध सबै प्रकारका कामहरूमा प्राय: सबैजसो व्यक्ति पूर्णरूपमा संलग्न रहेको सजिलै देख्न सकिन्छ । यस प्रकारको अस्वस्थ प्रतिस्पर्धामा सरकारको सबैभन्दा माथिल्लो कुर्सीमा विराजमान ब्यूरोक्रेट्सदेखि राजनीतिक पार्टीका नेता तथा कार्यकर्ताहरूको समेत खुल्लमखुल्ला संलग्नता रहेको देखिन्छ। अनैतिक बन्ने यस होडमा सबैभन्दा बढी अनुकूलता संसदीय राजनीतिले बढी सुगमता र सहजता प्रदान गरेको छ । प्रजातन्त्र, गणतन्त्र तथा सङ्घीयताको नाममा दलाल पूँजीवादी व्यवस्थाले विकास र समृद्धिको ललीपप बाँडेर वास्तवमा कमिशन तथा भ्रष्टाचारको संस्थागत जालो बलियो ढङ्गले फैलाएको छ। चौतर्फीरूपमा भ्रष्टाचारी बन्न अभिप्रेरित गर्ने वातावरण निर्माण गरेर दलाल पूँजीवादी व्यवस्थाले कथित प्रजातान्त्रिक तथा गणतान्त्रिक काङ्ग्रेस र कम्युनिस्ट नामधारी संसद्वादमा चुर्लुम्म डुबेका पार्टीहरू जनताको नेता अथवा जनप्रतिनिधिहोइन, बरु वास्तवमा यिनीहरूको मुख्य नेतृत्व पूँजीवादी व्यवस्थाको दलाल मात्रै हो भन्ने कुरा जनताले अझैपनि बुझिसकेको छैन। तथाकथित सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवस्था अहिले कस्तो छ भने राजनीतिकरूपमा पूर्णत: यो जनविरोधी भइसकेको छ। आर्थिकरूपमा समेत यो दलाल पूँजीवादी व्यवस्थाले देशको अर्थतन्त्रमा यस्तो नकारात्मक अवस्था उत्पन्न गरेको छ कि देशभित्र कुनैपनि वर्ग, तह, तप्काका व्यक्ति बस्न रुचाउँदैनन्। कसैलाई पनि आफ्नो भविष्य उज्वल देश भित्र देखि रहेको छैन । फलस्वरूप अस्सी लाख भन्दा बढि नागरिक नेपाल बाहिर गइसकेका छन् ।

कुनैपनि मुलुकलाई बिगार्नु छ भने सबैभन्दा पहिले त्यस देशको शिक्षालाई बिगार्नु पर्छ किनभने शिक्षा बिग्रेपछि त्यो देश आफै बिग्रिन्छ। यो सिद्धान्त दलाल पूँजीवादी व्यवस्थाले संसारभरि लागू गरेको देखिन्छ । नेपालमा यतिबेला सामुदायिक र निजी गरी दुई प्रकार विद्यालय देखिन्छ जहाँ सामुदायिक विद्यालयमा सरकारको अर्बौं रुपियाँ लगानी छ त्यो त्यहीं निजी विद्यालयमा केही लाख लगाएर सञ्चालकहरू अर्बौं कमाउन सफल रहेको देखिन्छ। वास्तवमा निजी विद्यालयहरूमा बाहिरबाट हेर्दा शैक्षिक माफियाको रूपमा अरूको अनुहार देखिएपनि वास्तविकता त्यो होइन । किनभने सरकारमा रहेका ब्युरो क्रेट्सहरू, राजनीतिक दलका नेताहरूको निजी शिक्षामा बढी भन्दा बढी लगानी रहेको गरेको अवस्थालाई इनकार गर्न सक्ने अवस्था छैन। यस्तोमा निजी शिक्षा कमाई खाने भाडोको रूपमा स्पष्ट रूपमा स्थापित हुँदै गएको छ। मुख्यत: शिक्षामा अध्ययन गर्न आइपुगेका सिधा सोझा अभिभावकहरू दोहोरो मारमा पर्ने गरेका छन्। एकातर्फ उनीहरूको ढाड अत्यधिक महंगो शिक्षाले सेक्ने गरेको छ भने अर्कोतर्फ त्यहाँबाट उत्पादित माग दलाल पुँजीवादी व्यवस्थाको दास बाहेक केहिपनि रहने गरेको छैन । उनीहरूमा न त स्वाभिमान नै भेटिन्छ न त नैतिकता नै ।

हिजोआज सबै विद्यालयहरू अध्ययनअध्यापन को हिसाबले कमजोर अवस्थामा देखिन्छ । यसको मुख्य दोष दलाल पुँजीवादी व्यवस्थामा आएको संकट हो। वास्तवमा निजी विद्यालयहरू केवल मुनाफा मुखी चिन्तन अख्तियार गर्न थालेपछि पठनपाठन प्रभावित हुनु स्वभाविक हो । जहाँसम्म सामुदायिक विद्यालयको दिनप्रतिदिन खस्किँदै गएको शैक्षिक गुणस्तरको कुरो हो यसकोलागि मुख्य जिम्मेवार नेपालको सरकार नै रहेको देखिन्छ। पहिलेका जिल्ला शिक्षा कार्यालयहरू यतिबेला बुख्याचा भन्दा अरू कुनै भुमिकामा देखिन्न। स्थानीय तहको निगरानीमा शिक्षा गएपछि पहिलेजस्तै फेरि शिक्षामा राजनीति हाबी हुन गएको छ। यसले गर्दा सामुदायिक विद्यालयहरू जो पहिलेदेखिनै भौतिक समस्या, आर्थिक समस्या, दरबन्दीको समस्या, शैक्षिक सामग्रीको कारणले शैक्षिक गुणस्तर उठाउन सकेको थिएन् यो समस्या झन् झन् बिकराल बन्दै गएको देखिन्छ ।

शिक्षा मन्त्रालयको एक अध्ययन प्रतिवेदनमा २३ जिल्लामा गरिएको अनुसन्धानमा अङ्ग्रेजीमा सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि ३८ छ भने निजी विद्यालयमा पढ्ने विद्यार्थीको ७३.१ छ। आठवटा जिल्लामा काठमाडौंका विद्यार्थीको अङ्ग्रेजीमा सबैभन्दा राम्रो पाइएको छ भने काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, झापा, नवलपुरासी, इलाम, धादिङ, मोरङका विद्यार्थीले मात्रै औसत अङ्क प्राप्त गरेका छन् ।

केन्द्रले सामुदायिक विद्यालयका नौ हजार ८५० र निजी विद्यालयका तीन हजार २९६ विद्यालयका विद्यार्थीको परीक्षण गरेको थियो ।

त्यसैगरी, सामुदायिक विद्यालयको तुलनामा संस्थागत विद्यालयको सिकाइ उपलब्धि अन्य विषयमा पनि उच्च रहेको छ । कक्षा ३ को गणितमा औसतभन्दा कम ११ जिल्लाका विद्यार्थीले औसत अङ्क पनि ल्याउन नसकेको अध्ययनमा उल्लेख छ ।

परीक्षणका क्रममा कक्षा ३ मा चार वर्षअघि नेपालीको सिकाइ उपलब्धि औसत ६३ भएकामा गत वर्षको परीक्षणमा ५२ मा झरेको पाइएको छ। त्यसैगरी, गणितमा चार वर्षअघि औसत सिकाइ उपलब्धि ६० रहेकामा गत वर्ष ४५ मा झरेको छ भने कक्षा ५ को सिकाइ उपलब्धि पनि खस्किँदै गएको छ ।

केन्द्रका अनुसार कक्षा ५ को नेपालीमा चार वर्षअघि औसत सिकाइ उपलब्धि ६० रहेकामा गत वर्ष ४६ मा झरेको छ। गणितमा ५३ बाट खस्किएर ४८ मा पुगेको छ भने अङ्ग्रेजीमा सिकाइ उपलब्धि ५४ भएकामा गत वर्षको अध्ययनमा ४७ मा झरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । केन्द्रले २३ जिल्लाका एक हजार ५४२ विद्यालयमा अध्ययनरत ३३ हजार ८६३ विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गरेको थियो भने कक्षा ५ का २३ जिल्लाका एक हजार ५४३ विद्यालयका ४० हजार १५ जना विद्यार्थीको सिकाइ परीक्षण गरेको थियो।

यसरी हेर्दा विद्यालयहरू चाहे सामुदायिक होस् अथवा संस्थागत शैक्षिकस्तर प्रशंसायोग्य कतै पनि छैन। नेपाली विषय जहाँ संस्थागत विद्यालयहरूमा निकै कमजोर सिकाइ उपलब्धिको अवस्थामा देखिन्छ भने सामुदायिक विद्यालयहरूमा अङ्ग्रेजी विषयको सिकाइ उपलब्धि चिन्ता गर्नुपर्ने तहमा रहेको छ । यसरी शिक्षाप्रतिको दृष्टिकोण ठीक नहुँदा वास्तवमा विद्यालयहरू चाहे संस्थागत होस् वा सामुदायिक दुवैको अवस्था दिन प्रतिदिन कमजोर बन्दै गएको मात्रै होइन कि शैक्षिक व्यवस्था नै असफल हुन लागेको देखिन्छ। फलस्वरूप यतिबेला विदेशमा पढ्न जाने विद्यार्थीको सङ्ख्यामा उल्लेख्य वृद्धि भएको देखिन्छ। जुन राष्ट्रको लागि अहितकर नै छ।

(संदर्भ:- पहिलो प्रकाश दिवस)

गुरुग्रन्थ साहेबजी महाराज

आदिग्रन्थ सिख धर्मावलम्बीहरूको प्रमुख धर्मग्रन्थ हो। यिनलाई 'श्री गुरुग्रन्थ साहेबजी' पनि सम्बोधन गरिन्छ। यिनको सम्पादन सिख समुदायका पाँचौं गुरु अर्जुन देवजी महाराजले गरेका थिए ।

सिख पन्थका प्रवर्तक प्रथम गुरु गुरुनानक देवजी महाराजले निरङ्कार प्रभुद्वारा प्रदान गरिएको धेरै शब्द, श्लोक, वाणीहरूको रचना तथा उच्चारण गरेका छन्, साथै उनीभन्दा अघिका सन्त महापुरुषहरूका शब्द, श्लोक, वाणीलाई पनि विभिन्न स्थानहरूमा गएर खोजेर, त्यसलाई सङ्कलन गरी राखेर आफूपछिका दोस्रो गुरु अङ्गद देवजी, पछि तेस्रो गुरु अमरदासजी, चौथो गुरु रामदासजीसमेतले आफ्नो शब्द रचना तथा अघिल्ला गुरुसाहेबहरूका शब्द रचना पाँचौं गुरु अर्जुनदेवजी महाराजलाई हस्तान्तरण गरे ।

गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले एक उत्कृष्ट ढाँचामा सामाजिक तत्त्वहरूलाई मिलाउने एउटा पवित्र ग्रन्थ तयार गर्नको लागि विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी तथा प्रान्तका सबै सन्त, महापुरुष तथा विद्वान्हरूका वाणी, रचनालाई सङ्ग्रह गरी एक उत्कृष्ट विधि अनुसार एक ग्रन्थ तयार गर्ने सोच बनाए । गुरु अर्जुनदेवजी महाराज आफैं सम्पादक थिए, उनी सिद्ध–प्रतिभाशाली महापुरुष थिए, एक सङ्कलनकर्ता, सम्पादक, सङ्गीतकार, सङ्गीतविद्, योजनाकार, आयोजक र प्रकाशक, लेखक, कवि र वाद्यकार, निर्माता, निर्देशक तथा बहुप्रतिभाका महापुरुष थिए। गुरु प्रियका प्रेमी र हामी साधक प्रेमीका प्रिय पनि थिए । अनन्त ज्ञानको विश्वव्यापी स्रोत बन्ने पोथी साहेब प्रकाशित गर्न उनीसँग अद्भुत दृष्टिकोण र सीपहरू थिए । गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले पोथी साहेब (पवित्र गुरुवाणीहरूका सङ्ग्रह) गुरु ग्रन्थ साहेबको पहिलो पुनरावृत्तिको परिकल्पना पूरा गरे। शब्द र आवाज जसले हामीलाई असीम ज्ञान दिन्छ– शुरूदेखि नै अस्तित्वमा छ। गुरुनानक साहेबले शब्दको साथ मानवतालाई अनुग्रहित गरे, जसले नयाँ राजको सुरुआत गऱ्यो, शासनको नयाँ रूप जसले शासनको नयाँ रूपको परिणामस्वरूप, ती शब्दहरूको सङ्कलन प्रत्येक गुरुद्वारामा (गुरुको द्वार) पोथी साहेबमा सुरक्षित राखिएको थियो र एकपछि अर्को गुरुलाई हस्तान्तरण गरिएको थियो। गुरुजीहरूले थप शब्दहरू थपे । गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले सबै पोथी सङ्कलन गरेर निश्चित ग्रन्थ लेख्ने कार्यको सुरुआत विसं १६५८ (१६०१ ई) मा शुरू गरेका थिए। यसलाई आदिग्रन्थ वा करतारपुरी बीड पनि भनिन्छ ।

गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले आदि ग्रन्थमा सिखहरूका प्रथम पाँच गुरुका अतिरिक्त १५ महापुरुष, ११ भट्ट साहेब

(बाँकी पाँचौं पातामा)

सामाजिक सेवामा समर्पित रिलिफ सोसाइटीको कार्यसमितिलाई चाहिने समय प्रदान गरी सामाजिक सेवामा सहभागी हुनुहोस् । रिलिफ भवन फोन ९८४५११९४४८

वाटिका

वर्ष ३७ २०८० भदौ ३० गते शनिवार 2023 September 16 Saturday

गौरहरू र गौरा

स्वान्त सुखायः

सञ्जय मित्र

mitrasanjay41@gmail.com

यात्रामा आउने बस्तीका नामहरूले पनि कहिलेकाहीं ध्यान तान्ने गर्छन् । यात्राका क्रममा आइरहने बस्तीका नामले भने साथीहरूबीच चर्चा पनि पाइरहेको हुन्छ । कहिलेकाहीं आफ्नै गाउँठाउँको नाम पनि आउँछ, अनजान ठाउँमा । आफ्नै गाउँ वा आफ्नै गाउँको आसपासका बस्तीको नाम आउँदा कताकता आफ्नोपनको अनुभूति पनि हुन पुग्छ । कुन बस्ती आयो र गयो भन्ने सामान्यतया थाहा हुँदैन तर परिचित नामको बस्ती आउनासाथ ध्यानाकृष्ट भइहाल्दो रहेछ । हिंड्दाहिंड्दै पनि परिचित बस्तीसित यसको के मेल खान्छ भनेर विचार पनि आइहाल्छ र हेर्न थाल्छौं रूख, चोक, गल्ली, घरको बनावट, मानिसहरूको पहिरन र सम्भव हुँदासम्म अन्य पक्ष । केही नभए पनि सडकको तुलना गर्दै अगाडि बढिरहँछौं ।

धेरै त होइन, यात्राको क्रममा भारतको बिहार, झारखण्ड, पश्चिम बङ्गाल, असम, उडिसा, चेलङ्गाना, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश तथा मध्य प्रदेशका केही जिल्लाहरूको भ्रमण भएको छ। अधिकांश भ्रमण साथीहरूको साथमा गरेको छु। साथीहरूसित वर्षको एक/दुई पटक सानो र ठूलो भ्रमणमा निस्कने गरेको छु । ठूलो भ्रमण साउनमा बाबाधामको यात्रा सँगसँगै हुने गर्छ । भारतको बिहार राज्यको सुल्तानगंजस्थित उत्तरवाहिनी गङ्गा नदीमा जल लिएर झारखण्डको देवघरस्थित रावणेश्वर महादेवमा जलार्पण गरी कतै एकातिरको यात्रा गर्ने गर्छौं। यसरी यात्रा गर्दा सम्भव भएसम्म पहिले नपुगेको ठाउँसम्म जाने र सम्भव भएसम्म नयाँ ठाउँ हेर्ने हाम्रो ध्येय हुने गर्छ। यसपटक पनि यस्तै भयो र यसपटक भने पहिले कहिल्यै नाम नसुनेका धेरै ठाउँका भ्रमण गर्‍यौं। नाम चलेका तीर्थस्थलहरू पनि पहिलेभन्दा अलिक बढी नै पुग्यौं। एक/दुई ठाउँले भने गज्जबसित नामको संयोग मिल्न पुग्यो।

बिहारमैं एउटा चोकको नाम गौरा देखियो । गौरा देख्नासाथ दुई कुराको सम्झना भयो– रौतहट सदरमुकाम गौर र गौरापर्व । जिस्कने क्रममा भनिहालें पनि गौरा दुई किसिमले स्त्रीलिङ्ग हुने देखिन्छ। पहिलो यो कि गौरा भन्नासाथ शिवकी पत्नीलाई बुझिन्छ, जसलाई गौरी पनि भनिन्छ। दोस्रो यो कि गौर शहरकी पत्नी हुन् गौरा । दोस्रो चाहिं पूर्णतया जिस्क्याइँमात्र थियो । गौरको स्त्रीलिङ्गी गौरा भनेर । गौर बजारको तुलनामा गौरा बस्ती निकै सानो देखेका थियौं, सानो चोकजस्तो । भित्र कतै ठूलो गाउँ वा बस्ती थियो होला तर जति देख्न पायौं, त्यत्तिलाई मात्र आधार लिन सक्यौं।

गौरामा साथीहरूले पान खाए, चिया खाए । थकाइलाई अलिकति विश्राम दिए। यात्राको क्रममा गाडीको चालकलाई निद्रा नलागोस् भन्नेतिर पनि विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। चालकलाई अल्छी लाग्नासाथ गाडी एकातिर साइड नगरी हुँदैन । साइड गरेपछि यात्रामा रहेका सबैजना गाडीबाट ओर्लेर थोरै समयमा गर्नुपर्ने कामहरू पनि सिध्याउँछन्। जब चालकले अलिकति ताजा अनुभूति गर्न थाल्छ, तब फेरि यात्रा शुरू हुन्छ। गौरामा यस्तै पुग नपुग आधा घण्टा व्यतीत गर्छौं।

केही दिनपछि हुन्छौं उत्तर प्रदेशमा। उत्तर प्रदेशको राजधानी लखनऊ कटिसकेका छौं। अझै दुई रात उत्तर प्रदेशमैं बस्नुपर्नेछ। अनि यात्रा शुरू हुन्छ मध्य प्रदेशको। उत्तर प्रदेशको यो यात्रा विशेष भएको छ। आजको रात बसाइँ हुन्छ यस्तो ठाउँमा जसको नाम कहिल्यै सुनिएको छैन । बस्नको लागि ठाउँको खोजी गर्दै अगाडि बढ्दै जाँदा करीब एक सय किलोमिटरको यात्रा तय गरिसकेका छौं । यात्रामा यस्तो भइरहन्छ। धेरै रात परिसकेको छैन तर पानी परिरहेको छ र सडककै छेउछाउमा बस्ने ठाउँको खोजी गरिरहेका छौं। यसै क्रममा यो ठाउँमा आइपुगेका छौं।

यस ठाउँको नाम कतै लेखिएको भेटिंदैन । हरेक पसलको आफ्नो बोर्ड छ तर बोर्डमा अचम्म तरीकाले ठाउँको नाम नलेखिएको एकरूपता रहेको छ । ठाउँको नाम थानाको बोर्डमा लेखिएको देखिन्छ– मोतीनगर । थानानजीकै मुख्य सडककै छेउमा एउटा लजमा बसोबास भएको छ । खाना पकाउनको लागि तरकारी किन्न बजार निस्कन्छौं। यसरी निस्कँदा अलिकति थप ठाउँ हेर्न सकिन्छ र बोलीचाली तथा व्यवहार र स्थानीय वस्तुसित साक्षात्कार हुन्छ भन्ने मलाई लागिरहन्छ । अझै सिमसिम पानी परिरहेको छ । हल्का रात पनि झर्न लागेको छ । यसले गर्दा जो जस्तो अवस्थामा छ, ऊ आफ्नै किसिमले आफ्नो निवासतिर दौडिरहेको छ । एकदम गतिशील साँझ देखिएको छ।

तरकारी किन्नको लागि चौराहामा पुगिसकेका छौं। ठेला र गुम्ती पसलमा हरिया तरकारीहरू छन्। साँझको समय भइसकेकोले कतिपय तरकारी सकिन लागेका छन् । मोतीनगर चौराहाभरि रहेका बिसौं तरकारी पसलमा मूला भने पाइन्न । त्यहीं थाहा भयो टमाटरको मूल्य निकै बढिसकेको रहेछ, दुई सय रुपैयाँ किलो।

पकाउनलाई तरकारीको व्यवस्था गरेर लजमा फर्क्यौं। त्यहाँ खाना पकाउने व्यवस्था हुन थाल्यो। र फेरि पनि खोजी हुन थाल्यो मूलाको। एकपटक अरू बजार जानुपर्ने भयो। यसपटक अलिकभित्रसम्म पनि पुग्नुपर्ला कि ? यो नियोजित आवश्यकता थियो । अघि बजार जानेमध्ये एकजनालाई चिया नखाइ भएको रहेनछ। यसले गर्दा नियोजितरूपमा फेरि खोज्न जानुपर्छ भन्न थालेपछि निस्केका हुन्छौं। एउटा गल्लीमा बोर्डमा लेखिएको हुन्छ– गौर। अचम्मित हुन्छु र त्यसको फोटो खिच्ने प्रयास गर्छु। गौर टाइपिङ इन्स्टिच्युट– यही लेखिएको छ।

अहिले त हूबहू मिल्न पुगेको छ । फोटो खिच्ने प्रयास गर्छु । अँध्यारोले छेक्न खोज्छ। मोबाइलले फोटो खिच्दा दुई/चार जनाले देखिसकेका छन्। केही पाइलो अगाडि बढेपछि रोकेर एकजनाले प्रश्न तेस्र्याउँछन्– किन फोटो खिचेको ? अर्कोले एउटा शब्द थपेर प्रश्नलाई अगाडि बढाउँछन्– किन त्यस घरको फोटो खिचेको ?

साधुको भेषमा छ। जवाफ दिन्छु– घरको हैन, बोर्डको फोटो खिचेको हुँ। बोर्डमा गौर लेखिएको छ। हामी पनि गौरनजीकैका हौं । हाम्रो जिल्लाको सदरमुकाम गौर हो। यहाँ यो गौर भनेको के हो ?

गौर एउटा जात हो। गौरलाई गौड पनि भन्छन् । अन्य एक/दुई उदाहरण दिन्छन्। चार/पाँच जना छन्। सिमसिम पानी परिरहेकै छ। म बाहिर उभिएको छु। साथीहरू अगाडि बढिसकेका छन्। तिनीहरूले मलाई अझै केही जातको नाम भनिरहेका छन् । सबै परिचित जातकै नाम हुन् । आज जसको लजमा बसेका छौं, तिनी हुन्– तेली । हाम्रो टोलीमा पनि आधा मानिस तेली छन्। उनी धेरै खुशी हुन्छन् । सक्दो सेवा गर्ने प्रयास गरेका हुन्छन्, सुविधा थप्ने प्रयास गरेका हुन्छन् । निकै सदाशयतापूर्वक तिनको व्यवहार देखिन्छ।

तिनीहरूलाई शङ्का लागेको हुन्छ । कुनै अफिसको मानिस होला बोलबमको भेषमा । बोलीबाट यही थाहा भयो । फोटो खिच्नेबेलामा त्यहाँ केही सेकेन्ड अलमल गर्दासम्म केही बोलेका थिएनन् तर पछि थोरै केरकार गर्न खोजेका थियौं । आफूहरू नेपाली भएको बताएपछि बोलबमप्रति हुनुपर्ने भाव तिनीहरूमा देखिन थाल्छ। फोटो खिच्दा अप्ठ्यारो पर्छ कि के हो ? मनमा अलिकति पर्न थालेको थियो तर मैले जस्तै तिनीहरूले पनि जानकारी लिन खोजेका रहेछन्।

यात्रामा पनि कसैको निजी घर वा पसलको फोटो खिच्दा धेरैले फोटो खिच्नुको कारण जान्न खोजिरहेका हुँदारहेछन् । हामी भने आफूलाई ज्यादै परिचित वा ज्यादै अपरिचित वस्तुको फोटो खिच्न मन पराउँछौं।

तीज : संस्कृतिमाथि 'हाइब्रिड' संस्करण हाबी हुँदै

सरोकार

राजेश मिश्र

rajesh560107@gmail.com

"भला है बुरा है जैसा भी है मेरा पति मेरा देवता है" पत्नीले र पतिले "सिधी साधी सुरत इसकी कितनी भोली भाली, शहद से भी ज्यादा मिठी है इसकी बोली" भन्ने गीतहरू गीतकारले समाजमा दृष्टिगत विषयवस्तुको आधारमा रचना गरेका हुन सक्छन् ।

उपरोक्त गीतझैं पतिपत्नीबीच सदा मधुर सम्बन्धको परिकल्पना गरिन्छ । कानूनतः अधिकार र स्वतन्त्रता कसैको पनि हनन् गर्नुहुँदैन । यद्यपि वैवाहिक जीवनमा एकअर्काप्रति परस्पर सद्भाव कायम राख्नु उतिकै महत्त्वपूर्ण पाटो हो। वैवाहिक जीवनमा आत्मसंयमता अपरिहार्य कुरा हो । भनिन्छ, आवश्यकताभन्दा बढी ग्रहण गरेको भोजन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ । त्यस कारण आधुनिकता, अधिकार वा स्वतन्त्रतासँगै समय र परिस्थितिको ख्याल गर्नैपर्छ ।

हिन्दू धर्ममा अनेकौं व्रत र त्योहारहरू मनाउने गरिन्छ । तीमध्ये हरितालिका तीज व्रत पनि एक हो। पानी पनि नखाई यो व्रत निर्जला गरिन्छ। यद्यपि स्वास्थ्य प्रतिकूल हुने कार्य गर्नुहुँदैन। हिन्दू नारीहरूले मनाउने तीज पर्व एउटा महत्त्वपूर्ण चाड हो। भाद्र शुक्लपक्ष तृतीया तिथिको दिन तीज व्रत गरिन्छ। तीज पर्वको धार्मिक पृष्ठभूमि हेर्ने हो भने देवी पार्वतीले पतिको रूपमा भगवान् शिवलाई प्राप्त गर्नको लागि घोर तपस्या गर्नुभएको कुरा अवगत हुन्छ। देवी पार्वतीको तपस्याले भगवान् शिव प्रभावित हुनुभयो। देवीसमक्ष प्रकट हुनुभयो र मनोवाञ्छित वरदान दिनुभयो। अन्ततः देवी पार्वती र भगवान् शिव प्रणयसूत्रमा बाँधिनुभयो ।

तीज व्रतमा भगवान् शिव र देवी पार्वतीको पूजा आराधना गर्ने पुरातन प्रचलन हो। पछिल्लो समय तीज पर्वको मूल संस्कृति हाइब्रिड संस्करणको ओतमा ओझेल हुन थालेको प्रतीत भइरहेको छ। हाइब्रिड किन भनिएको हो भने हिन्दू संस्कृतिको आलोकमा अन्य संस्कृतिहरूको मिश्रण हुन थालेको छ। हिन्दू संस्कृतिमा पर्वको महत्त्व व्रतालुहरूले ग्रहण गर्ने आहार र शुद्धाशुद्धीमा पनि निर्भर हुन्छ। हिन्दू पर्वमा पूर्ण सात्त्विक भोजन ग्राह्य हुने भनिएको छ ।

आधुनिकता र स्वतन्त्रताको नाममा समाज कता जाँदैछ भन्नेबारे सामूहिक बहस हुनुपर्छ । विभिन्न सामाजिक गतिविधिहरूले पर्व त्योहारहरूको मौलिक तत्त्व विलीन हुने क्रममा रहेको कुरा अनुभूत गर्न कठिन छैन । हाइब्रिड संस्करणले पर्व र व्रतको मौलिकता न यता न उताको अवस्था छ। जीव विज्ञान अनुसार दुई भिन्न प्रजातिको संयोगबाट उत्पन्न प्रजातिलाई 'हाइब्रिड' उत्पत्ति भनिन्छ । उदाहरणको लागि घोडा र गधाको हाइब्रिड संस्करण खच्चर हो । खच्चर न त घोडा हो, न गधा हो । वर्तमान समयमा बजारमा हाइब्रिड र बेमौसमी खाद्य पदार्थको जगजगी छ । हेर्नमा अति सुन्दर र आकर्षक लाग्छ, तर मानव शरीरको लागि उत्तिकै घातक र हानिकारक हुन्छ । तीज पर्वको मौलिकता सङ्कटमा पार्ने प्रकृतिको क्रियाकलाप राम्रो पक्ष होइन। मानसिक र शारीरिक सन्तुलनको लागि व्रत बस्ने परम्परा पुरानतकालदेखि निरन्तर छ।

हिन्दू धर्ममा व्रत बस्दा निराहार वा अल्पाहारको रूपमा फलफूल, दूध र दही आदि ग्रहण गर्ने प्रचलन छ। वैज्ञानिक र आध्यात्मिक दृष्टिकोणले उपवास बस्नु शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक प्रक्रिया हो। जर्मनीको दुईवटा प्रतिष्ठित संस्था डिजेडएनई (DZNE) र हेल्महोल्ज सेन्टरको साझा शोधमा उपवाससम्बन्धी कयौं जानकारी उजागर भएको पाइन्छ। वैज्ञानिकहरूले मुसाहरूका दुईवटा समूह बनाए । एक समूहलाई उपवास र अर्को समूहलाई नियमित भोजन दिइयो । उपवासमा आधारित समूहको मुसाहरूलाई भोजनको बीचमा लामो अन्तराल र उपवासको दिन पानी मात्र दिइन्थ्यो । जुन समूहमाथि यो प्रयोग गरियो, त्यो समूह नियमित भोजन गर्ने समूहका मुसाहरूको तुलनामा बढी बाँचे।

बढी होइन, दुई/तीन दशकअघिको कुरा मात्र स्मरण गर्ने हो भने तीज व्रतको उहिले र अहिलेको भिन्नता छुट्याउन सकिन्छ । अहिले आधुनिक भनिने पुस्ताले आफ्नै हजुरआमा र आमाको तीज व्रत गर्ने प्रक्रिया स्मरण गर्ने हो भने तीज व्रतको भिन्नता स्वयम् महसूस गर्न सकिन्छ। किनभने हजुरआमा वा आमासँग नदी, तलाउ वा पोखरीमा नुहाउन बाल्यकालमा गइएकै होला । धार्मिक आस्थामा रतिभर आँच नआउने गरी रातभरि जाग्राम र भजनकीर्तन हुन्थ्यो । तीज पर्वको पहिलो दिन नहायखाय, दोस्रो दिन व्रत र तेस्रो दिन विधिपूर्वक पारण गरिन्थ्यो । व्रत अवधिभरि सात्त्विक भोजन गरिन्थ्यो। अपवादबाहेक अचेल दर खाने नाममा तीजको अघिदेखि नै तामसी भोज्य पदार्थ ग्रहण गर्ने कार्य शुरू हुन्छ । तीजको भोलिपल्ट बिहान पारण र साँझपख माछामासुको खुल्दुली उग्र हुन्छ । माछामासुको पसलमा हुने भीडले व्रतप्रति सामाजिक मनोविज्ञान प्रस्ट हुन्छ।

भोजन, पहिरन र अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रताको नाममा मूल संस्कृतिमाथि बाह्य संस्कृतिको फ्युजनले पर्व त्योहारको हाइब्रिड संस्कारण विकसित हुँदैछ । यी कुराहरू कतिपयलाई पाच्य नहुन सक्छ। आआफ्नो तर्क, वितर्क वा कुतर्क हुन सक्छन् । तर पर्वहरूको मानक जुन प्रकारले विद्रुप भइरहेको छ, पहिले र अहिलेमा जुन भिन्नता देखिंदैछ, त्यो नवपुस्तालाई अवगत गराउनु पनि उत्तिकै अपरिहार्य छ।

एउटा भोजपुरी प्रसिद्ध उखान छ, "घर के मुर्गी दाल बराबर ।" आफ्नो मूलभूत परम्परा र संस्कारलाई आत्मसात् गर्न कन्जुस्याइँ गर्छ वा जान्न चाहँदैन वा बढी जानेझैं प्रस्तुत हुन्छ । तर बाह्य संस्कृतिप्रति नतमस्तक हुन्छ । पर्वको महत्त्वलाई वैज्ञानिकताको तराजुमा मापन गर्ने योग्यता नभए तापनि 'थुथुरलोजी' गर्ने बानी समाजमा व्याप्त छ। हिन्दू पर्व, संस्कार, संस्कृति र अनुष्ठान आदि नितान्तरूपमा वैज्ञानिकतामा आधारित छन्। किनभने उपवास बस्ने माध्यम पर्व हो। उपवासमा धार्मिक आस्था मात्र केन्द्रित छैन, अपितु शारीरिक र मानसिक अवस्था नकारात्मकताबाट सकारात्मकतर्फ अग्रसर हुन्छ। शरीरमा नयाँ ऊर्जा प्रवाहित हुन्छ। यद्यपि निष्ठापूर्ण भाव अपरिहार्य तत्त्व हो। रीत पुर्‍याउने उद्देश्यले गर्ने पर्व/व्रतको कुनै औचित्य हुँदैन।

मधेसी समुदायमा माइती घरमैं तीज पर्व मनाउने अनिवार्यता छैन भने पहाडी समुदायमा खासगरी माइती घरमा मनाउने प्रचलन छ। आफूअनुकूल माइती वा ससुरा घरमध्ये जहाँसुकै पनि तीज मनाउन सकिन्छ । तर योसँगै पर्वमा सात्त्विक भोजन र शुद्धाशुद्धी अनिवार्य तत्त्वहरू हुन् । मधेसी समुदायमा तीज व्रत बस्ने अघिल्लो दिन लहसुन र प्याज रहित भोजन ग्रहण गर्ने परम्परा छ । पर्वको सकारात्मक परिणामको लागि तामसी भोजन वर्जित गरिएको छ। माछा, मासु, लसुन, प्याज र रक्सीलगायत विभिन्न खाद्य पदार्थहरू तामसी भोजन अन्तर्गत पर्छन्। सात्त्विक भोजन अन्तर्गत दूध, दही, फलफूल र मिठाइ आदि पर्छन्। सात्त्विक भोजनले मनमस्तिष्क सन्तुलित रहन्छ। पर्वहरूमा मानसिक र शारीरिक सन्तुलन नितान्त आवश्यक हुन्छ।

आधुनिकतासँगै दर खाने नाममा परिवर्तन आउँदै गएको छ। हप्तौंअघिदेखि दरको नाममा अपवादबाहेक तामसी भोजन, मादक पदार्थ र अभद्र गीत सङ्गीतको होड बढ्दै गइरहेको छ । स्वभावतः तामसी भोजनले मानसिक र शारीरिक सन्तुलन आफूलाई थाहै नहुने गरी असन्तुलित हुन्छ। विभिन्न रूपमा प्रकट हुन्छ । पारिवारिक समाञ्जस्य अस्थिर हुन्छ। तीज पर्वको मौलिकता आधुनिक होटल र तामसी भोजनमा भन्दा नदी, तलाउ वा पोखरीको डिल र सात्त्विक भोजनले बढी दर्शाउँछ । पर्व त्योहारको मौलिकता संरक्षणको सवालमा शहर तथा शिक्षित वर्गको तुलनामा ग्रामीण क्षेत्र तथा अशिक्षित वर्ग बढी समर्पित देखिन्छन् । यद्यपि शहरी गतिविधि ग्रामीण तहमा छिटो पुग्ने र ग्रामीण तहका गतिविधि शहरसम्म पुग्ने सम्भावना शून्य वा न्यून हुन्छ। वर्तमान अवस्थामा पश्चिमा प्रभाव शुरूमा शहर र शिक्षित वर्गसम्म पुग्छ । त्यसपछि उनीहरूका गतिविधि ग्रामीण तहसम्म पुग्छ र बिस्तारै सङ्क्रमण फैलिंदै जान्छ।

एक त व्यस्त जीवनशैली र त्यसमा पनि तामसी भोजनले वृद्धवृद्धा, महिला, पुरुष तथा बालबालिका आदि हरेक पक्षलाई प्रभावित गरिरहेको छ। कुप्रभाव विभिन्न स्वरूपमा प्रकट पनि भइरहेको छ। सर्वोच्च अदालतको आव २०७८/७९ को प्रतिवेदनमा सबैभन्दा बढी सम्बन्धविच्छेदका मुद्दा ३७,४३४ रहेको उल्लेख छ। पतिपत्नी एकअर्काका संवाहक हुन् । "अति सर्वत्र वर्जिते" भन्ने उक्ति सबैलाई थाहा छ । पतिपत्नीमध्ये कसैले कसैमाथि अति गर्नुहुँदैन वा विषम वा भनाभन जस्ता परिस्थितिलाई आकाश खसेझैं लिनुहुन्न । एक पक्ष साम्य भयो भने अर्को पक्षलाई साम्य हुन बेर लाग्दैन।

पश्चिमा संस्कृतिका विभिन्न प्रभावहरूमध्ये सम्बन्धविच्छेद पनि एक हो । सनातन संस्कृतिमा विवाहलाई अनुष्ठान मानिन्छ । तर पश्चिमा सभ्यतामा विवाह माटोको खेलझैं प्रतीत हुन्छ । किनभने आजको जोडी भोलि अर्कै जोडीमा परिणत भइसकेको हुन्छ। परिणय सूत्रमा बाँधिनु महिला र पुरुषबीच पवित्र गठबन्धन हो । यसलाई अपवित्र हुने हर्कत कदापि गर्नुहुन्न । तामसी भोजनले नकारात्मक भावका साथै हठी स्वभाव अङ्कुरित गर्छ। सामान्य कुरामा पनि आकाश खसेझैं प्रतीत हुन्छ । त्यसैगरी, सात्त्विक भोजनले असामान्य परिस्थितिमा पनि संयमता र गलती स्वीकारोक्तिको भाव विकसित गर्छ । सनातन संस्कृतिमा पर्व र त्योहारको विशेष महत्त्व छ। व्रतले अपवित्र मानवीय भावनालाई पवित्र भावनामा रूपान्तरण हुने दिशातर्फ अग्रसर गर्छ।

तीज पर्वको मुख्य सार भनेको विवाहित महिलाले पतिको दीर्घायु र अविवाहित महिलाले सुयोग्य पति पाउने कामना गर्नु हो। महिलाले व्रत गरिरहँदा पुरुषले पनि अन्तःकरणले साथ र सहयोग प्रदान गर्नुपर्छ। जीवनरथका दुई पाङ्ग्रा हौं भन्ने कुरा आत्मसात् गर्नुपर्छ। तथापि तीज पर्वको हाइब्रिड संस्करण उत्पन्न हुने प्रकृतिको हर्कत मान्य हुन सक्दैन । तीज पर्वको हार्दिक शुभकामना।

हाइवे प्रणाली- ४९

अमेरिकाको सडक व्यवस्थालाई दुई किसिमले विभाजित गरिएको छ। पहिलो किसिमलाई 'स्ट्रीट' भन्ने गरिन्छ भने दोस्रो किसिमलाई 'हाइवे' भन्ने गरिन्छ। स्ट्रीट वा स्ट्रीटहरू शहरभित्र निर्माण गरिएका हुन्छन् भने हाइवे वा हाइवेहरू शहरबाहिर निर्माण गरिएका हुन्छन्।

शहरभित्रका स्ट्रीटहरूमा आवागमन गर्ने सवारीसाधनहरूलाई व्यवस्थित एवं नियन्त्रित गर्न ट्रफिक लाइटको व्यवस्था गरिएका हुन्छन् । ट्राफिक लाइटले यातायातका साधनहरूको आवागमन व्यवस्थित एवं नियन्त्रित गर्ने कार्य गर्छन्। ट्राफिक नियम उल्लङ्घन गर्ने चालकहरूको फोटो खिच्ने कार्य ट्राफिक लाइटमा जडान गरिएका क्यामराहरूले गर्छन्। स्ट्रीटहरूमा सवारीसाधनहरूको सङ्ख्या, पैदलहरू सडकमा हिंड्न सक्ने अवस्था आदि हेरेर फरकफरक स्ट्रीटमा फरकफरक गति सीमा निर्धारण गरिएको हुन्छ । स्ट्रीटहरूमा सवारीको गति प्रतिघण्टा २० देखि ४० माइल हुन सक्छ । यो व्यवस्था राज्य अनुसार फरकफरक पनि हुन सक्छ ।

तर हाइवे वा हाइवेहरूमा गुड्ने सवारीसाधनहरू नियन्त्रित एवं व्यवस्थित गर्न ट्रफिक लाइटको व्यवस्था गरिएको हुँदैन। निर्धारित गतिमा स्वतन्त्र किसिमले गुड्नका लागि हाइवेमा गुड्ने गाडीहरूलाई स्वतन्त्र छाडिएको हुन्छ। कुनै पनि किसिमको अवरोधविना हाइवेमा स्वतन्त्र किसिमले गाडीहरू गुड्ने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ। हाइवेको एकातिरबाट दुई वा सोभन्दा बढी गाडीहरू जाने र अर्को तर्फबाट दुई वा सोभन्दा बढी गाडीहरू आउने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ। हाइवे प्रायः चार वा सोभन्दा बढी लेन (गाडी गुड्न छुट्याइएको बाटो) भएका हुन्छन्।

विना कुनै रोकटोक तीव्र गतिमा गाडी चलाएर चालक वा यात्रीहरूलाई गन्तव्यमा पुग्न सजिलो होस् भन्ने उद्देश्य हाइवे सेवामा राखिएको हुन्छ । सोही व्यवस्थाअनुरूप हाइवेमा चालकहरूले तोकिएको गति सीमामा रहेर तीव्र गतिमा गाडी चलाउने गर्छन्। हाइवेमा प्रायः न्यूनतम ४० माइल र अधिकतम ७० माइल प्रतिघण्टा गाडी चलाउन पाउने भनी सवारीको गति-सीमा तोकिएको हुन्छ।

धारावाहिक

विश्वराज अधिकारी
akoutilya@gmail.com

हाइवेमा गाडी चलाउँदा चालकहरूले ट्राफिक नियमको पालना गरिरहेका छन् वा छैनन् भन्ने कुराको सुनिश्चितता गर्न ट्राफिक प्रहरी परिचालित गरिएको हुन्छ। प्रहरीहरूले ट्राफिक नियम उल्लङ्घन गर्नेहरूलाई समात्ने र जरिवाना तोक्ने कार्य गर्छन्। प्रहरीहरूले प्रत्येक हाइवेमा निगरानी राखेका हुन्छन्। र यो निगरानी नित्य र निरन्तर किसिमले हुन्छ।

स्ट्रीटमा गुडिरहेको गाडीलाई हाइवेमा प्रवेश गर्नका लागि र हाइवेमा गुडिरहेको गाडीलाई स्ट्रीटतिर ल्याउनका लागि विशेष किसिमको बाटो बनाइएको हुन्छ। हाइवेबाट बाहिर निस्किने द्वार वा बाटोको नम्बरसमेत तोकिएको हुन्छ र त्यसलाई निस्कासन नम्बर (Exit number) भन्ने गरिन्छ । यसैगरी, हाइवेमा गुडिरहेको गाडीले हाइवेबाट बाहिर निस्केर कुनै शहरमा प्रवेश गर्दा त्यो शहर प्रवेश गर्ने निस्कासन नम्बर प्रयोग गरेर अर्थात् तोकिएको निस्कासन नम्बरहरू प्रयोग गरेर बाहिर आउन सक्छ । शहरको स्ट्रीटबाट हाइवेमा प्रवेश गर्ने मार्गलाई 'रेयाम्प' भन्ने गरिन्छ । सर्भिस रोड पनि भन्ने गरिन्छ।

अति नै जोखिमयुक्त स्थिति परेमा, प्रहरीले रोकेमा, सवारी बिग्रेमा, कुनै आपत्कालीन स्थित देखिएमा बाहेकको स्थितिमा हाइवेमा गाडी रोक्न पाइँदैन। हाइवेमा गाडीहरू गुडिरहनुपर्छ, रोक्न पाइँदैन।

अमेरिकामा टोल सडक वा टर्न प्वाइन्टहरू पनि हुन्छन्। टोल रोड प्रयोग गर्नका लागि शुल्क तिर्नुपर्छ। अर्थात् टोल सडकहरू प्रयोग गर्दा प्रयोगकर्ताले टोल सडक प्रयोग गरेबापत सम्बन्धित निकायलाई शुल्क भुक्तान गर्नुपर्छ। भुक्तानी लिनका लागि कर्मचारीहरू सडकमा नै तर व्यवस्थित किसिमले अफिस खडा गरेर बसेका हुन्छन्। टोलको शुल्क क्रेडिट कार्डबाट पनि भुक्तान गर्न सकिन्छ। र त्यस्तो अवस्थामा टोल प्रयोग गरेको अभिलेख सडकमाथि निर्माण गरिएको भित्ता वा पोलहरूमा राखिएका क्यामराहरूले गर्छन्।

अमेरिकाका हाइवेहरूको नाम यस प्रकार छन्। आई २, आई ४, आई ५, आई ८, आई १०, आई ११, आई १२, आई १४, आई १५, आई १६, आई १७, आई १९, आई २०, आई २२, आई २४, २५, आई २६, आई २७, आई २९, आई ३०, आई ३५, आई ३७, आई ३९, आई ४०, आई ४१, आई ४२, आई ४३, आई ४४, आई ४५, आई ४९, आई ५५, आई ५७, आई ५९, आई ६४, आई ६५, आई ६६, आई ६८, आई ६९, आई ७०, आई ७१, आई ७२, आई ७३, आई ७४, आई ७५, आई ७६, आई ७७, आई ७८, आई ७९, आई ८०, आई ८१, आई ८२, आई ८३, आई ८४, आई ८५, आई ८६, आई ८७, आई ८८, आई ८९, आई ९०, आई ९१, आई ९३, आई ९४, आई ९५, आई ९६, आई ९७ र आई ९९ । यी हाइवेहरूले अमेरिकाका अनेक राज्यहरूलाई जोड्ने कार्य गर्छन्। हाइवेको निर्माण सडकमा गाडी दौडिंदा कम समय लागोस् भन्ने रहेको हुन्छ।

अमेरिकाका हाइवेहरूमा परेको बेलामा वा आपत्कालीन स्थितिमा विमानहरू पनि अवतरण गर्न सक्छन् भन्ने हल्ला वा गफ पनि सुन्ने गरिन्छ। तर यो कुरा सत्य नभएको सम्बन्धित निकायले प्रस्ट पारेको छ। तर एउटा कुरा के सत्य हो भने अमेरिकाका हाइवेहरू निकै फराकिला हुने गर्छन् र लामो दूरीसम्म प्रायः सोझो हुन्छन्। अर्थात् बाङ्गाटिङ्गा हुँदैनन्।

बुढ्यौली वर्णन : २

एउटा गीत नै छ : ना बाबा ना बाबा पिछ्वाडे बुढ्ढा खाँसता

वाटिका

डा शिवशङ्कर यादव
shivshankaryadav3398@gmail.com

जसरी महीनावारी शुरू हुँदा केही समय हार्मोनको असन्तुलन हुन्छ र पछि सन्तुलित हुन्छ, त्यस्तै महीनावारी बन्द हुने बेला पनि हार्मोनको गडबडी हुन्छ, जुन केही समयपछि ठीक हुन्छ । यसबीच महिलामा चिडचिडापन, बेचैनी, अत्यास र डिप्रेशन हुन सक्छ ।

छाती : छातीमा दुईटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग हुन्छ : दुईटा फोक्सो र एउटा मुटु। दाहिने फोक्सोमा तीन र देब्रे फोक्सोमा दुई खण्ड हुन्छ । काटेपछि त्यसभित्र ठीक माहुरीको छाताजस्तै ५०० मिलियन सङ्ख्या भएको संरचना हुन्छ, जसलाई एल्भिओलस भनिन्छ, जसमा सासबाट लिएको हावा भरिएको हुन्छ र एल्भिओलसबाट आक्सिजन त्यसको सतहमा भएको सूक्ष्म रक्तनलीमा जान्छ र कार्बनडाइआक्साइड अल्भियोलसको हावामा आउँछ र प्रश्वासद्वारा बाहिर निस्कन्छ। यसरी फोक्साहरूले श्वास प्रश्वासद्वारा रगत सफा गर्छन् र मुटुले सफा रगतलाई जालजस्तै छरिएका धमनीद्वारा कोषकोषमा पुऱ्याउँछ । कफलाई फोक्सोले नै बाहिर फर्याँक्छ। बुढ्यौलीमा फोक्सो पनि बूढो हुन्छ र कफ राम्ररी बाहिर निकाल्न सक्दैन । त्यसैले बूढो मानिसलाई खसखस लाग्छ। मतलब ब्रोन्काइटिस र कफ बुढ्यौलीको खास रोग हो । चुरोट खाने मान्छेको फोक्सो गुलाफी हुनुको सट्टा कालो हुन्छ र क्यान्सरसमेत हुन्छ। चुरोटले दमको रोगी पनि बनाउँछ । दुवै फोक्सोको बीचमा छातीको देब्रेतिर एउटा मुटु हुन्छ जुन निरन्तर जीवनभर धडकिरहन्छ र एउटा पम्पले जस्तै सफा रगत पम्प गरिरहन्छ। यो आकारमा १२x८x६ सेमी हुन्छ । एक मिनेटमा मुटु ७२ पटक धडकिन्छ । एक धडकनमा मुटुले ७० मिलिलिटर, एक मिनटमा सात लिटर र प्रतिदिन १४,००० लिटर, एक वर्षमा १० मिलियन लिटर र पूरै जीवनमा एक मिलियन बैरेल रक्त पम्प गर्छ । जीवनभरिमा मुटु कम्तीमा ३९ मिलियन चोटी धडकिन्छ तर थाक्दैन । मुटु र रक्तनलीलाई मिलाएपछि कार्डियोभास्कुलर सिस्टम बन्छ। मुटु र रक्तनलीमा बुढ्यौलीमा हुने रोग ब्लडप्रेसर बढ्नु मुख्य हो। मुटुले रगतलाई रक्तनलीमा त्यसैगरी पम्प गर्छ, जसरी एउटा पम्पिङसेटले खेत पटाउने पाइपमा पानी पम्प गर्छ। रक्तनली लचिलो हुन्छ, जसले फैलिएर र खुम्चिएर रगतको दबाब सहन गर्छ। बुढ्यौलीमा रक्तनलीको भित्री सतह टुट्छ र त्यहाँ कोलेस्टेरोल जम्मा हुँदै जान्छ। यसले गर्दा रक्तनली साँघुरो त हुन्छ नै, अन्तमा कडा क्याल्सियममा परिणत हुन सक्छ। कडा क्याल्सियमले गर्दा रक्तनलीको लचिलोपन समाप्त हुन्छ र रक्तप्रवाहको बेला फैलिन सक्दैन । मतलब ब्लडप्रेसर बढ्छ र रक्तनली ठाउँठाउँमा फुटेर रगत निस्कन्छ, जसरी पम्पिङ सेटको पाइप फुटेर ठाउँठाउँबाट फोहोराजस्तै पानी निक्सन्छ। यो रगत जब ब्रेनमा फुट्छ, तब ब्रेनको खास भागलाई निष्क्रिय पारिदिन्छ र विभिन्न प्रकारका पक्षघातले मान्छे ग्रसित हुन्छ। भाग्यमानी मानिसमा यो रक्तनली नाकमा फुट्छ र मान्छेलाई केही पनि हुँदैन । साधारण उपचारले ठीक हुन्छ । यही हो बिपीको कहानी । शरीरका समस्त अङ्गमा मुख्य रक्तनलीबाट रक्तसञ्चार त हुन्छ नै तर केही कारणवश मुख्य सञ्चार बाधित भयो भने हरेक अङ्गमा कोलैटरल सञ्चार पनि हुन्छ । यसको मतलब हो मुख्य सञ्चार बन्द भएपनि अगलबगलबाट रक्तको आपूर्ति भइरहन्छ र अङ्गको सक्रियतामा कमी हुँदैन। यस्तो कोलैटरल सञ्चार मुटुमा भने हुँदैन। कस्तो गजब ! जसले सबैमा अङ्गमा रगत दिन दुईवटा व्यवस्था राखेको हुन्छ, त्यसले आफ्नो लागि भने एउटा मात्र व्यवस्था राखेको छ । एउटा कोरोनरी भन्ने धमनीबाट मुटुले काम चलाउँछ। यसै धमनीमा जब कुनै अवरोध हुन्छ भने कार्डियक अरेस्ट र हृदयघात हुन्छ ।

पेट : पेटका दुई भाग हुन्छन् : माथिल्लो र तल्लो पेट। माथिल्लो पेटभित्र दाहिनेपट्टि कलेजो र देब्रेपट्टि फियो तथा बीचमा अमाशय, अग्नाशय, आन्द्रा र पछाडिपट्टि कमरको हाडमा टाँसिएर दुईटा मिर्गौला बसेको हुन्छ । तल्लो पेटमा मूत्राशय र महिलामा पाठेघर र दुईटा अण्डाशय हुन्छ । सम्पूर्ण खानाको रस कलेजोमा नै ऊर्जा

बन्छ र अन्यत्र जान्छ। फियो र बोनमैरो दुवैले रगत निर्माण गर्छन्। बुढ्यौलीमा कलेजो र फियोको रोग कमै लाग्छ । तर पानी कम खानेहरूको मिर्गौला फेल हुन सक्छ । दिनहुँ कम्तीमा दुई लिटर पानी खानैपर्छ । मिर्गौला फेल हुन लागेकाले थोरै पानी खानुपर्छ र फलफूल खानुहुँदैन। अमाशयको रोगमा अमाशय रसको असन्तुलनले गैस्ट्रिक हुन्छ । बुढ्यौलीमा आन्द्राको रोगमा कब्ज मुख्य हो। यो आन्द्राको गति सुस्त भएर तथा दिशा गराउने संवेदना घट्दै जाँदा हुन्छ। खानामा रफेजको मात्रा बढाएर र शौचको समय नियमन गरेर यसलाई काबुमा राख्न सकिन्छ। पाठकवृन्द ! के कुरा याद राख्नुस् भने पेटको मजबूती र कमजोरी आन्द्रामा उपस्थित गटब्याक्टेरियाको सङ्ख्या र समूहमा निर्भर गर्छ। यस ब्याक्टेरियाको ज्ञानले विज्ञानको एउटा नयाँ अध्याय खोलेको छ र नित्य यसमा रिसर्च भइरहेको छ।

मूत्राशयः मूत्राशयमा ताल्चा हुन्छ, जसको एउटा साँचो हामीसँग इच्छाको रूपमा र अर्को स्वयम् शरीरमा हुन्छ। जुन बेला हामी इच्छा गर्छौं साँचो लाग्छ। त्यसै बेला शरीरले पनि आफ्नो साँचो प्रयोग गर्छ। दुवैको मिलान भएपछि मात्र हामी पिसाब गर्न सक्छौं । यदि हामीले मात्र इच्छा गऱ्यौं, शरीरको साँचोले काम गरेन भने पिसाब फेर्न सकिन्न। त्यस्तै शरीरले आफ्नो साँचो लगायो तर हाम्रो इच्छाको साँचो लागेन भने पनि पिसाब हुँदैन । वीरगंजमा पिसाब लागेको छ भने गण्डक पुगेर पिसाब फेर्ने इच्छा गर्न सक्छौं । तर मूत्राशयको क्षमता ५०० सिसी मात्र हुन्छ। त्यसभन्दा बढी भयो भने कुनै नियम र ताल्चा-साँचो काम लाग्दैन । पिसाब आफैं हुन्छ । तीन वर्षसम्मको बच्चामा केवल शरीरको साँचोले ओछ्यानमैं पिसाब गराइदिन्छ। बुढ्यौलीमा यी दुवै साँचोको तालमेल मिल्दैन र नचाहँदा पनि पिसाब हुन्छ। पिसाब नलीको भल्भ कमजोर भइसकेको हुन्छ र अलिअलि पिसाब आइरहन सक्छ जसलाई ड्रिब्लिङ अफ युरीन भनिन्छ। यसको अलावा पिसाब नली चारैतिरबाट प्रोस्टेट ग्रन्थिले घेरिएको हुन्छ। प्रोस्टेट बुढ्यौलीमा आफैं बढ्छ, जसरी कपाल आफैं सेतो हुन्छ । जब बढी मात्रामा बढ्छ, यसले पिसाब नलीलाई चारैतिर बाट च्यापिदिन्छ र पिसाब हुन पाउँदैन। तब पाइप लगाएर पिसाब गराइन्छ। १३ वर्षको उमेरमा टेस्टेस्टेरोन हार्मोनले शिश्न र प्रोस्टेट ग्रन्थिमा वृद्धि गराइ सक्रिय बनाउँछ। जब बुढ्यौलीमा टेस्टोस्टेरोनको कमी हुन्छ, तब प्रोस्टेट त्यस्तै बढ्छ, जसरी आयोडिनको कमीमा गलगाड हुन्छ। अर्थात् अङ्गले त्यो कमी आफ्नो आकार बढाएर पूर्ति गर्न चाहन्छ । महिलामा मात्र तल्लो पेटमा दुईवटा अन्डाशय हुन्छ, जसले अन्डा बनाउनको साथै स्त्री हार्मोन पनि बनाउँछ । तर पुरुषमा बाहिर झुन्डिएको दुईवटा अन्डकोषको थैलीमा टेस्टिकल हुन्छ, जसले शुक्रकीटका साथै पुरुष हार्मोन पनि निर्माण गर्छ। बाहिर त्यो यस कारण झुन्डिएको हुन्छ कि पेटभित्रको बढी तापक्रम सहन सक्दैन । अतः अद्भुत प्रकृतिले नै त्यसलाई बाहिर झुन्ड्याइदिन्छ । तल्लो पेटमा पाठेघर हुन्छ, जसमा नौ महीनासम्म बच्चा सिञ्चित हुन्छ । सिञ्चित भएन भने महीनावारीको रूपमा हरेक महीना पाँच दिनको दरले रगत बाहिर निस्कन्छ । ४५ वर्षपछि महीनावारी बन्द हुन्छ। बुढ्यौलीमा प्रायः पाठेघर खस्ने बिमारी हुन्छ । किन ? जस्तै कुनै राउटी डोरीले तानिएर अडेको हुन्छ, त्यस्तै पाठेघरलाई तानेर अडाउने डोरी अथवा लिगामेन्ट हुन्छ। राउटीको डोरी खोल्नुस्, राउटी तल झर्छ। त्यस्तै बुढेसकालमा लिगामेन्ट खुकुलो हुन्छ र पाठेघर तल झर्छ। यसलाई शल्यक्रिया गरेर ठीक पारिन्छ वा काम छैन भने निकालिदिनुपर्छ। महिलामा बुढ्यौलीको अर्को समस्या मिनोपाज हो। ४५ देखि ५० वर्षमा महीनावारी बन्द हुन्छ, यसैलाई मिनोपाज भनिन्छ। जसरी महीनावारी शुरू हुँदा केही समय हार्मोनको असन्तुलन हुन्छ र पछि सन्तुलित हुन्छ, त्यस्तै महीनावारी बन्द हुने बेला पनि हार्मोनको गडबडी हुन्छ, जुन केही समयपछि ठीक हुन्छ। यसबीच महिलामा चिडचिडापन, बेचैनी, अत्यास र डिप्रेशन हुन सक्छ । जुन धैर्य, त्यस अवधिमा हुने परिवर्तनको जानकारी र कहिलेकाहीं औषधिले निको हुन्छ।

माथिल्लो पेटमा हुने अग्नाशय पनि एउटा मुख्य अङ्ग हो, जसले पचाउन क्रिया गर्नुका साथै इन्सुलिन हार्मोन पनि निर्माण गर्छ । यसको इन्जाइम भने नलीबाट आन्द्राको पहिलो भागमा आएको खानाको प्रोटिन आदिलाई पचाउने काम गर्छ। यसको हार्मोन निकाल्ने भागलाई आइसलेट अफ लैंगरहेन्स भनिन्छ । त्यसमा दुई प्रकारको सेल हुन्छ : अल्फा र बिटा । अल्फाले ग्लुकागोन हार्मोन निकाल्छ, जसले रगतमा चिनी बढाउँछ। बिटासेलले इन्सुलिन हार्मोन निकाल्छ, जसले चिनीलाई पचाएर रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्छ। रगतमा चिनीको मात्रा खाली पेटमा ७० देखि १२० मिली र खाएको दुई घण्टापछि १४० सम्म हुन्छ। यसभन्दा बढी छ भने चिनी रोग भएको मानिन्छ र खाना घटाइ वा औषधिले उपचार गर्नुपर्छ । खानामा पाँच तत्त्व हुन्छन् : कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, फैट, भिटामिन र मिनरल। कार्बोहाइड्रेटबाट चिनी बन्छ, जसले ऊर्जा दिन्छ, प्रोटिनबाट एमिनो एसिड बन्छ, जसले सेलको निर्माण गर्छ र फैटले ऊर्जाको साथै भित्री अङ्गहरूको बेड बनाउँछ । भिटामिन र मिनरलले मुख्य सहायकको भूमिका निर्वाह गर्छन्। रगतमा चिनीको सन्तुलन ग्लुकागोन र इन्सुलिन मिलेर गर्छन् । जब रगतमा चिनी कम हुन्छ,

(बाँकी पाँचौं पातामा)

आनन्दको खोजी : मनको अन्तर्यात्रा

- हरिकृष्ण बराल
(राधामाधव स्वामी)
मुर्ली बगैंचा, वीरगंज

फेरि सभ्यता र संस्कृतिले विभाजन सिकाउन शुरू गऱ्यो । बचचा रिसाइराखेको छ, तर उसलाई हामी भन्छौं, रिसाउनुहुँदैन। यो रिसाउने र क्रोध गर्ने हाम्रो संस्कारभित्र पर्दैन। बच्चा त आफ्नो प्रकृति अनुसार प्रतिक्रिया व्यक्त गरिरहेको थियो । तर हामीले उसलाई के प्रकट गर्ने के प्रकट नगर्ने ? भनेर सिकायौं। यी सबै कुरा सिक्नको लागि उसले लामो शिक्षा प्रणालीबाट गुज्रिनुपऱ्यो । यही शिक्षा प्राप्तिको सिलसिलामा नै उसले गहिरो विभाजन बनाउन सफल भयो। उसले कम्मरदेखि मुनी लाउने लुगा र कम्मरदेखि माथि लगाउने लुगामा पनि विभाजन गर्न थाल्यो। तल लगाउने लुगालाई अपवित्र मान्न थाल्यो।

यही भएर परमगुरु ओशोले तल र माथिका लुगाको एकताको लागि सबै साधकहरूले गाउन लगाउनुपर्ने नियम बनाइदिए।

बाहिरी विभाजनको साथसाथै उसकोभित्र हृदयमा पनि विभाजन भयो। हामीले यी भावनाहरू ठीक छन् र यी भावनाहरू गलत छन् भनेर विभाजन गरिदियौं । ठीक भावनाहरूलाई सद्भावना र गलत भावनाहरूलाई दुर्भावना भनेर विभाजन गरिदियौं।

बच्चाभित्र त सबै भावना हुन्छन् । एउटा हिस्सालाई समाजले स्वीकार गर्छ तर अर्कोलाई अस्वीकार गर्छ। समाजले राम्रोलाई मात्र प्रदर्शनको अनुमति दिन्छ, नराम्रोलाई लुकाउन तथा छिपाउन भन्छ। यही कारणले मानिसमा पाखण्ड आउन थाल्छ । मानिस खण्डित हुन थाल्छ।

मानिस खण्डखण्ड भएका कारणले नै मानिसमा पाखण्ड आउन शुरू हुन्छ। मानिस माथिमाथि नाटक गर्छ। ऊभित्र के चलिरहेको छ हामीलाई केही अत्तोपत्तो हुँदैन । उसको एउटा आन्तरिक दुनियाँ हुन्छ, त्यो साँचो हुन्छ, एउटा बाहिरी दुनियाँ हुन्छ, त्यो नाटकीय हुन्छ । यस प्रकार ऊ दुई भागमा विभाजित हुन्छ। यस्तो प्रकारको खण्डित व्यक्ति कहिल्यै आनन्दमा उपलब्ध हुन सक्दैन। एउटा अखण्ड व्यक्ति नै आनन्दित हुन सक्छ। एउटा अखण्ड व्यक्ति नै स्वामी बन्न सक्छ । जुन मानिसभित्रैदेखि आनन्दित छ, त्यही व्यक्ति जीवनमा आनन्दित हुन सक्छ।

हामी विभाजनबाट एकतातिर र खण्डबाट अखण्डतिर जानुपर्छ। हामीहरू साधनाबाट वापस फर्किन सक्छौं । जब मानिस प्रबल हुन्छ, परिपक्व हुन्छ, समझदार हुन्छ, तब ऊ विपरीत दिशातर्फ यात्रा गर्न सक्छ।

सर्वप्रथम उसले आफैंभित्रबाट जोडिन शुरू गर्नुपर्ने हुन्छ । उसले आफूलाई ब्रह्मसँग मिलान गर्नुपर्छ र अव्देतको अनुभव गर्नुपर्छ । यसैलाई आध्यात्मिक साधनाको शिखर भनिएको छ।

अब प्रश्न उठ्छ कि हाम्रो चेतना अखण्डित छ भने फेरि हामी कसरी खण्डित हुन्छौं ? यसको उत्तरमा हामी भन्न सक्छौं कि हामी अखण्डित दिसातिर बढ्दै गयौं भने त्यसलाई हाम्रो साधना मानिनेछ । हामी आफ्नैभित्र एकदम अन्तर्रमसम्म पुग्यौं भने अन्तर्मनमा अचानक हामी एक ठाउँमा पुग्छौं, जहाँ हामीलाई हाम्रो अखण्ड चेतनाको अनुभव हुनेछ।

त्यो चैतन्य घडीमा हामीलाई यो पनि थाहा हुन्छ कि जुन चैतन्य मभित्र छ, त्यही चैतन्य सबैको भित्र छ। तब हामी सम्पूर्ण अतित्वसँग जोडिन पुग्छौं । त्यो अद्वेत्मा आनन्द हो।

एक दिन आमाबाट छुट्टीएर हाम्रो शरीरको जन्म भएको थियो । फेरी परमात्मारूपी परम आमासाग जोडिएर हाम्रो यात्रा पुरा हुन्छ। व्यक्ति र समष्टीमा एकत्व, अभिन्नता, अभेदको ज्ञान घटित हुन्छ साथै यो पनि थाहा हुन्छ कि बस्तुतः भेद कहिल्यै पनि भएको थिएन। खाली हामीलाइ भ्रम भएको थियो। हामी सपना मै थियौं।

हामी भित्र रहेको जुन हिडन टैलेन्ट छ, भित्र लुकेको प्रतिभा छ, श्रृजनशीलता छ, क्रिएटिभिटी छन, ती सबै शिक्षाको माध्यमबाट बाहिर आउनुपर्छ भन्ने ओशोको चाहना छ।

अंग्रेजी शब्द एजुकेशनको लिट्रल मिनिङ नै कुवा तथा इनारबाट पानी तान्नु, भित्र लुकेर बसेका चीजहरूलाइ बाहिर ल्याउनु भन्ने हुन्छ। यस अर्थमा शिक्षा यस्तो हुनुपर्छ कि त्यसले प्रत्येक छात्रको भीत्रबाट उसमा लुकेर बसेको प्रतिभालाइ बाहिर ल्याउन सक्ने हुनुपर्छ, त्यो नैसर्गिक क्षमतालाइ विकसित गर्ने अवसर प्रदान गर्न सक्ने हुनुपर्छ।

तर अहिलेको शिक्षा प्रणाली चाहीं ट्यांकीमा पानी भर्ने जस्तै छ। हामीहरू जबरजस्ती भर्दै गइरहेका छौं। ज्ञान थुपार्दै गै रहेका छौं । यी सबै उधारो तथा बासी ज्ञान हुन । हामी हाम्रो दिमागमा जानकारीहरूको थुप्रो लगाइरहेका छौं।

हामीले हाम्रो दिमागमा बौध्दिक ज्ञान जति भरे पनि यसबाट हामीलाइ विवेक भने पैदा हुदैन । झट्ट हेर्दा उस्तै देखिए पनि, ज्ञान र विवेकमा धेरै फरक छ। यदि भित्र लुकेर बसेको चेतनालाइ प्रकट हुने मौका दियो भने त्यो छात्र बहुत रचनात्मक बन्छ। क्रमशः

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

पत्नीसहित ग्वाटेमालाका प्रभावशाली नेताको हत्या

ग्वाटेमाला सिटी, २९ भदौ/एएफपी

ग्वाटेमालाका एकजना प्रभावशाली नेताको दिनदहाडै पत्नीसहित हत्या भएको छ ।

राष्ट्रपति निर्वाचित पार्टीका राजनीतिज्ञ अनिबल रामिरेजलाई बिहीवार मेक्सिकोको सीमानजीकै गोली हानेर हत्या गरिएको उनको पार्टी र स्थानीय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन्।

राष्ट्रपति निर्वाचित बर्नार्डो अरेभालोको सेमिल्ला (सीड) पार्टीका लागि पश्चिमी शहर सान पेड्रो नेक्टाका पूर्वउम्मेदवार रामिरेज र उनकी पत्नी मर्सी मोरालेसलाई कामको सिलसिलामा पिकअप भ्यानमा गइरहेका बोल गोली हानेर मारिएको सीडले जनाएको छ ।

नेता रामिरेज आफ्नो समुदायलाई रूपान्तरण गर्न प्रतिबद्ध रहेका तथा सधैं भ्रष्टाचारको निन्दामा उत्रिएकाले उनीसहित उनकी पत्नी मर्सीको हत्या भएको सीडले बताएको छ। उक्त पार्टीले हत्याका दोषीलाई कारबाई गर्न माग गरेको छ। सीडका नेता अरेभालोले गत महीना अप्रत्याशितरूपमा राष्ट्रपति पदको चुनाव जितेपछि ग्वाटेमालाका अधिकारीहरूले बारम्बार उनी र उनको पार्टीविरुद्ध कारबाई गर्न कानूनी माध्यम प्रयोग गर्दै आएका छन् भने विपक्षी तथा माफियाले हिंसाको बाटोसमेत अँगालेका छन्। रासस

लिफ्ट चुडिंदा चारजनाको मृत्यु, पाँचजना गम्भीर घाइते

नोएडा, २९ भदौ/ एएनआई

ग्रेटर नोएडास्थित एउटा निर्माणाधीन आवासीय भवनको लिफ्ट चुडिंदा चारजनाको मृत्यु भएको छ भने पाँचजना गम्भीर घाइते भएका छन् ।

ग्रेटर नोएडाका जिल्ला प्रमुख मनीष वर्माका अनुसार चारजनाको मृत्यु भएको छ भने गम्भीर घाइते भएका पाँचजनालाई नजीकको अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ। दुर्घटनास्थल र अस्पतालमा प्रहरी परिचालन गरेर कानूनी कारबाई एवं उचित उपचार सुनिश्चित गरिएको छ । दुर्घटनाको विस्तृत विवरण प्राप्त हुन बाँकी छ ।

भवनभित्र लिफ्ट जडान भइरहेका बेला त्यो एक्कासि चुडिंदा उक्त दुर्घटना भएको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको सुरक्षा अधिकारीहरूले बताएका छन् । यसअघि महाराष्ट्रको थानेमा भारी यन्त्रलगायत निर्माण सामग्री उठाउन प्रयोग हुने क्रेन भाच्चिंदा १७ जना मजदूरको मृत्यु भएको थियो । रासस

रानीघाट–पोखरिया बस समिति

भिस्वा– बिहान ७:४० बजे
भिस्वा– बिहान १०:०० बजे
भिस्वा– मध्याह्न १२:०० बजे
भिस्वा– दिउँसो १:३० बजे
दसौता– दिउँसो २:३० बजे
सेढवा– दिउँसो ३ बजे
देउरिया– दिउँसो ३:१५ बजे
भिस्वा– दिउँसो: ३:४० बजे

आजको राशिफल

मेष – शत्रुभय	वृष – चोरभय
मिथुन – उदरपीडा	कर्कट – विजय
सिंह – धनलाभ	कन्या – भाग्योदय
तुला – बेचैनी	वृश्चिक – मनोरञ्जन
धनु – सफलता	मकर – राज्यलाभ
कुम्भ – वादविवाद	मीन – यात्रालाभ

ज्योतिषी पं. छविरमण सुवेदी, सि.सं.मा.वि.कलैया

चिनियाँ रक्षामन्त्री बर्खास्त भएको आशङ्का

बेइजिङ, २९ भदौ/एएनआई

चीनका राष्ट्रपति सी जिनपिङले रक्षामन्त्रीलाई बर्खास्त गरेको आशङ्का गरिएको छ। रक्षामन्त्री ली साङ्फु दुई सातादेखि सार्वजनिकरूपमा नदेखिएकाले उनीमाथि भ्रष्टाचार मुद्दा लगाएर बर्खास्त गरिएको हुन सक्ने वाल स्ट्रीट जर्नलले जनाएको छ ।

रक्षामन्त्री लीको अनुपस्थितिलाई लिएर एकजना वरिष्ठ अमेरिकी कूटनीतिज्ञले प्रश्न उठाएका छन् । जापानका लागि अमेरिकी राजदूत रहम इमानुएलले चिनियाँ सरकारमा 'बेरोजगारी दर' अति उच्च रहेको तथा धेरै वरिष्ठ सैन्य अधिकारीलाई अवकाशमा पठाइएको उल्लेख गर्दै रक्षामन्त्री लीको अनुपस्थितिले उनलाई जिम्मेवारीविहीन बनाइएको पुष्टि गर्न बल मिलेको बताएका छन् । रासस

पोखरिया नपाद्वारा तीज कार्यक्रम

प्रस, पोखरिया, २९ भदौ/

पोखरिया नगरपालिकाले शुक्रवार तीज कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । वडा नं ४ का अध्यक्ष लक्ष्मणसाह कानूको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपप्रमुख रुबिकुमारी ठाकुर, वडाध्यक्ष केदार महतो, किशोरी साह, कार्यपालिका सदस्य राधा साह कानू, राजेश्वरप्रसाद रौनियार, वाल्मीकि रौनियार, दीपिका सिंह, राजनारायण कुर्मीलगायतको सहभागिता थियो । कार्यक्रमको सहजीकरण नरेन्द्र साह कानूले गरेका थिए ।

बुढ्यौली वर्णन....

तब ग्लुकागोनले बढाइदिन्छ र जब बढी हुन्छ, तब इन्सुलिनले घटाइदिन्छ । यही इन्सुलिन जब निस्कँदैन, तब टाइप १ डायबिटिज र निस्केर पनि काम गर्दैन भने टाइप २ डायबिटिज हुन्छ। बुढ्यौली र अधबैंसे उमेरमा चिनीको बिमारी हुन्छ। अतः यस उमेरमा चिनी जचाइरहनुपर्छ ।

यसको अलावा बुढ्यौलीमा मांसपेशी र अङ्गप्रत्यङ्ग शिथिल भएर चालमा पनि कमी आउँछ । मान्छे थोरै हिंड्दा पनि थाक्छ । हातखुट्टा काम्न थाल्छ, जसलाई पार्किन्सन डिजिज भनिन्छ। बुढ्यौलीमा पारालिसिस हुने सम्भावना रहन्छ

उपचार : बुढ्यौली कुनै रोग होइन, जसको उपचार गरियोस्। यो शरीर र मन बिस्तारै ओइलाउँदै जाने प्रक्रिया हो, जसलाई रोक्न सक्ने शक्ति आजसम्म कसैसँग छैन । वैज्ञानिकहरूले धेरै खोज गरेर त्यसलाई रोक्न सक्ने घोषणा गरे पनि केही दिनमैं हात्ती आयो हात्ती आयो फुस्सा भयो । हार्मोनको खोज भएपछि जवानीको कुँजी नै प्राप्त गरेजस्तो भयो। तर त्यसको प्रयोगले उल्टो असर गर्‍यो। त्यस्तै अर्को खोजमा पनि लागू भयो । त्यसैले आजको तारिखसम्म बुढ्यौलीलाई रोक्न त सकिन्न तर लम्ब्याउन र आरामदायक तथा सुविधाजनक भने बनाउन सकिन्छ । हालैको खबर हो– चिनी रोगको औषधि मेटफोर्मिनको साथ अर्को औषधि मिलाएर वैज्ञानिकहरूले बुढ्यौलीको क्रिया कम गर्ने दाबी गरिरहेका छन् । तर बुढ्यौलीलाई आरामदायी बनाउनको लागि जीवनमा अङ्ग्रेजीको DETT लागू गर्न जरुरी छ– जहाँ 'डी'को मतलब डाइट, 'ई'को मतलब एक्सरसाइज, 'टी'को ट्रमा र 'टी'को मतलब टाक्सिन हुन्छ। डाइटमा सन्तुलित भोजन सबै उमेर र बुढ्यौलीमा पनि जरुरी छ। तर मुख्य कुरा के हो भने बुढ्यौलीमा ऊर्जाको आवश्यकता कम हुन्छ। त्यस कारण भोजनमा ऊर्जा होइन कोषको वियर र टियर मरम्मत गर्ने प्रोटिन र भिटामिन तथा मिनरल बढी आवश्यक हुन्छ । मांसाहारमा सैचुरेटेड फैटी एसिड हुन्छ र रक्तनलीलाई कडा बनाउँछ । त्यसैले भेजिटेरियन हुनु नै बेस, जसमा अनसैचुरेटेड फैटिएसिड हुन्छ, जसले रक्तनलीलाई लचिलो बनाइराख्छ। पानी प्रशस्त खानुपर्छ । 'ई'को मतलब हुन्छ एक्सरसाइजः बूढापामा कडा व्यायाम वर्जित छ। जिम फिम र दौड आदि बूढा मानिसले गर्न सक्दैन । योग र वाक यस उमेरमा सबैभन्दा राम्रो र साथै जरुरी व्यायाम हो । योगमा पनि कडा खाले योग होइन सहज र सुखासनमा गर्ने योग गरे पुग्छ । वाकमा १० हजार पाइला, नसके सात हजार, त्यो पनि नसके कम्तीमा चार हजार पाइला हिंडे पुग्छ। यतिले शरीरलाई सक्रिय राख्छ। दिमागलाई सक्रिय राख्न चेस, सुडोकु वा त्यस्तै मनोरञ्जक खेल खेल्न सकिन्छ। अध्ययन मननले मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्न मदत गर्छ । तर सबैभन्दा बढी उपयोगी समय–समायोजन हो। समयमा खानु, समयमा सुत्नु आदि समयबद्ध र नियमित भयो भने बूढापाका सुख र आरामले लम्ब्याउन सकिन्छ । पहिलो 'टी'को मतलब हुन्छ ट्रमा । मतलब शरीरमा आघात पर्न नदिनु। बूढापाका बाहिरभन्दा बढी घरभित्र दुर्घटना हुन्छ। चापाकलमा वा बाथरूममा चिप्लेर एक्सिडेन्ट हुन्छ र कहिलेकाहीं मृत्यु नै हुन्छ। त्यस्तोबाट जोगिनुपर्छ। टायलेटमा स्क्वाटिक होइन, कमोड पैन लगाउनुस्। दोस्रो टीको मतलब हुन्छ टाक्सिन। मतलब कुनै प्रकारको मादक पदार्थ लिनुहुँदैन । चुरोट बिडीलाई हात पनि नलगाउनुस्। त्यसमा करीब १६००० कार्सिनोजेन पाइन्छ। ५० वर्षको उमेरमा पनि यदि धूमपान छाडियो भने त्यसबाट हुने ५० प्रतिशत रोगबाट जोगिन सकिन्छ। दोस्रो टाक्सिन हो मदिरा । बुढेसकालमा एक पेग मदिरा दुई पेग बराबर हुन्छ। मतलब यो कि जवानले जति रक्सी पचाउन सक्छ, त्यसको आधा मात्र एउटा बूढो मान्छेले पचाउन सक्छ । त्यसमा मज्ज के भने बूढाहरूलाई रक्सीले बढी आकर्षित गर्छ । रक्सी खाएपछि एक मिनेटभित्रै कलेजोमा धुआँधार डिटाक्सिफिकेशन शुरू हुन्छ । यस्तो भएन भने मानिस तत्काल मर्छ। त्यसमा पनि बूढो मानिसमा यस डिटोक्सिफिकेशनको क्रिया जवान मान्छेभन्दा सुस्त हुन्छ। त्यसैले रक्सीलाई पनि बिदा गर्नुस् ।

यी सबैभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि बुढ्यौलीमा आफ्नो हात नै जगन्नाथ हुन्छ। मतलब यो कि सकभर अरूको सहारा लिंदै नलिनुस्, आफ्नो काम आफैं गर्नुस्। खान, पिउन, बाथरूम जान आफैंले गरेको बेस । बालबच्चाले तपाईंलाई सहयोग गरेर अपाङ्ग बनाइदिन सक्छन् । मेरो बुवालाई घुँडाको दुःखाइ भयो । हिंड्न असमर्थ उनलाई मैले ह्वीलचेयर किनिदिएँ। उनी पनि मख्ख। तर केही दिनपछि उनी अपाङ्ग भए । त्यस्तो अवस्थामा आफैं अथवा लठीको सहाराले हिंड्नुपर्छ। अपाङ्ग भएपछि कुनै उपाय काम लाग्दैन । अरूको सहारा नभई नहुने छ मात्र लिनुस् र ध्यान राख्नुस् कि अरूको सहारा लिंदा तपाईंको क्रियाशीलतामा कुनै कमी नहोस् ।

एउटा कुरा अरू ! बुढ्यौली रोग होइन, तर सम्पूर्ण रोगको घर हो । मतलब यो कि बुढ्यौलीमा इम्युनिटी कम हुने हुनाले कुनै पनि रोगले शीघ्र च्याप्छ। जवानीमा टिबी भएर छुटेको छ भने पनि बुढ्यौलीमा फेरि बल्भन सक्छ । कोरोना आएको थियो । त्यसले बूढाहरूलाई यसै कारणले बढी गाँज्यो। यो कुरा अन्य रोगमा पनि लागू हुन्छ। अतः यस कुरामा सचेत रहनुपर्छ। अस्तु !

श्री गुरु ग्रन्थ ...

चार गुरु सिखको वाणीहरूलाई समावेश गरे । सम्भवतः यस्तो कुनै सङ्ग्रह गुरुनानक देवजी महाराजको समयदेखि नै तयार गर्न थालिएको थियो एवं तेस्रो गुरु अमरदासजी महाराजका पुत्र बाबा मोहनजीको साथमा प्रथम चार गुरुहरूको पत्रादि सुरक्षित पनि रहेको थियो, जसलाई पाँचौं गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले उनीसित लिएर पुनः क्रमबद्ध गर्नु तथा यिनमा आफ्नो तथा केही भक्तहरूको वाणीहरू सम्मिलित गरेर सबैलाई आफू स्वयम्ले उच्चारण गर्दै भाइ गुरुदासजीद्वारा गुरुमुखीमा (दोस्रो गुरु अङ्गददेवजी महाराजले आविष्कार गर्नु भएको छुट्टै लिपी) लिपिबद्ध गराइदिए ।

गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले सबैभन्दा पहिले आफ्नो तथा आफ्नो पूर्ववर्ती गुरु साहेबहरू, महापुरुषहरू, भट्ट साहेबहरू एवं गुरु सिखहरूका वाणीको सम्पादन बडो परिश्रमले गरे । यो सम्पूर्ण पवित्र कार्य रमणीय तथा पवित्र स्थान रामशर्मा (अमृतसर)भाइ गुरदासजीले गुरु साहेबको देखरेखमा बसेर गरे । शब्द गुरुको सम्पादनको कार्य विसं १६६१ (१६०४ ई.) मा सम्पन्न भयो ।

जब पोथी परमेश्वरको थान नामको यो पवित्र ग्रन्थ साहेबजीले पूरा गरे, तब भाइ बन्नोजीलाई यिनको जिल्ला लगाउनको लागि लाहोर पठाइयो । सबै कार्य पूर्ण भएपछि बाबा बुढ्ढाजी (पन्थका ज्येष्ठ एवं वरिष्ठ व्यक्तित्व)ले आदि ग्रन्थ साहेबजीलाई आफ्नो सिरमा शोभायमान गराएर गुरुद्वारा रामसर साहेब रहेको स्थानबाट ठूलो सङ्ख्यामा श्रद्धालु, भक्तालुहरूले शब्द कीर्तन गाउँदै नगरपरिक्रमा गर्दै हरमन्दिर साहेबको लागि प्रस्थान गरे । बाटोभरि स्वयम् गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले चमर साहेबको सेवा (हम्किंदै) गर्दै हिंडे तथा साथसङ्गतहरूले पूर्ण श्रद्धाका साथ फूलहरू तथा अतरको वर्षा गरे। उपरान्त आदि ग्रन्थ साहेबजीलाई हरमन्दिर साहेब (अमृतसर)मा स्थापित गरियो ।

गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले बाबा बुढ्ढाजीलाई सचखण्ड हरमन्दिर साहेबको (अमृतसर) पहिलो प्रमुख ग्रन्थीजी (आदि ग्रन्थ साहेब पढ्ने तथा जानकारी हुने) नियुक्त गरे ।

गुरु अर्जुनदेवजी महाराजले बाबा बुढ्ढाजीलाई श्रीग्रन्थ साहेबजीको प्रकाश (आदि ग्रन्थ साहेबजीलाई अमृत बेलामा खोल्ने) गर्नको लागि भने । यस प्रकार सचखण्ड हरमदिर साहेबमा "श्री ग्रन्थ साहेबजी को पहिलो प्रकाश भाद्रपद शुदी एकम १६६१ विक्रमीमा भयो।" श्री ग्रन्थ साहेबजीको सम्मानका साथ प्रकाश गरियो, पहिलो पवित्र हुकमनामा (आज्ञा) (श्री ग्रन्थ साहेब खोलेर शीर्ष कुनै विशेष पङ्क्ति शुरूमा वाचन गर्दा आउने शब्द श्लोकलाई भनिन्छ, सो अनुसार आजको दिनचर्या गर्नु भनी गुरु साहेबको आज्ञा भएको मानिन्छ) यस प्रकार आयोः

संता के कारजी आपि खलोइआ
हरि कमु करावणि आइआ राम ॥
धरती सुहावी तालु सुहावा
विचि अम्रित छाइआ राम ॥ (अंग ७८३) (सन्त, भक्तहरूका कार्यका लागि प्रभु स्वयम् उपस्थित भई सबै कार्य सफल बनाउनेछन् ।

धरती सुहाउँदो, ताल सुहाउँदो यसैभित्र अमृतको छाया राम ॥)

यस दिनदेखि नै यस महान् पवित्र आदि ग्रन्थ साहेबजीलाई हरमन्दिर साहेबमा प्रतिदिन बिहान अमृत बेलामा प्रकाश गरिन्छ तथा ज्ञानी, ग्रन्थीजी तथा श्रद्धालुहरूद्वारा आज्ञा लिने गरिन्छ। पूरा दिन कीर्तन प्रवाह तथा सेवा चल्दै रहन्छ। गुरुवाणीको कीर्तन प्रवाहले हरमन्दिर साहेबमा दिव्य वातावरण बनेको हुन्छ। यस नयाँ स्थान तथा यसको भित्रको गौरवशाली आदि ग्रन्थ साहेबजीको दर्शनको लागि टाढा–टाढादेखि सङ्गतहरू प्रतिदिन आउन थाले । साँझको नित्य पाठ समाप्त भएपछि ग्रन्थीजीको नेतृत्वमा सबै सङ्गतले अकाल पुरखको, यस महान् पवित्र ग्रन्थ साहेबजीलाई आफ्नो सिरमाथि राखेर यिनलाई सुख आसन विश्राम गराउने (सचखण्ड, शयनकक्ष) स्थानमा श्रद्धाका साथ पुऱ्याएर आउने गर्छन् । यो परम्परा निरन्तररूपमा आजसम्म चलिरहेको छ ।

उपरान्त छैटौं गुरु हरगोविन्दजी, सातौं गुरु हरिरायजी, आठौं गुरु हरिकिशनजी तथा नवम् गुरु तेगबहादुरजीसम्म श्री ग्रन्थ साहेबजीको मर्यादा सो अनुसार नै चल्दै रह्यो ।

दशम् गुरु गोविन्द सिंहजी महाराजले तख्त श्री दमदमा साहेब तलवण्डी साबोमा भाइ मनी सिंहजीद्वारा पहिलो ग्रन्थ साहेबमा नवम् गुरु तेगबहादुरजी महाराजको वाणी समावेश गराए ।

यो मिलाएर श्री ग्रन्थ साहेबजीमा दश गुरु साहेबहरूमध्ये छ गुरु साहेबहरूको वाणी समाहित भयो । श्री गुरु गोविन्द सिंहजी महाराजले अन्तिम समयमा (परलोक गमन बेला) दूरदृष्टिले भविष्यमा आउने समयलाई बुझेर देहधारी गुरुहरूको प्रथालाई समाप्त गरी, समुदायलाई श्री ग्रन्थ साहेबजीको साथमा जोड्ने पवित्र कार्य शुरू गरे । श्री ग्रन्थ साहेबजीलाई सधैंका लागि शाश्वत गुरु बनाउने यो अलौकिक तथा चमत्कारी कार्य १७६५ विसं (१७०८ ईस्वी) नान्देडमा (हाल हजुरसाहेब, महाराष्ट्र भारत) गर्नुभएको थियो ।

दशम् गुरु साहेबजीले साथसङ्गतजीहरूलाई दिवान (धार्मिक बैठक, सत्सङ्ग) सजाउन आदेश दिनुभयो तथा गुरुग्रन्थ साहेबजीको पवित्र हजुरीमा (सम्मुख) गुरुग्रन्थ साहेबजीको तीनपल्ट परिक्रमा गरी शिरमा टेकेर आफ्नो शक्ति, ज्योति श्री गुरुग्रन्थ साहेबजीमा समाहित गरेर हुकुम गर्नु भयो आजदेखि सबै साथसङ्गत, श्रद्धालुहरूले शब्द गुरु ग्रन्थ साहेबजीलाई आफ्नो गुरुको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्नेछ तथा उपरान्त उनी सधैंका लागि अटल गुरु हुनेछन् ।

आज पछि हाम्रो शक्ति, भक्ति एवं ज्योति

श्री गुरु ग्रन्थ साहेबजीमा रहनेछ, जसले हामीलाई आदर, सत्कार तथा माया गर्छन् । यिनलाई साँचो हृदयले सिर टेक्ने, दर्शन तथा पाठ गर्नाले हाम्रो दर्शनको फल एवं मनवाञ्छित फल प्राप्त हुनेछन् । उनले यस आध्यात्मिक ढुकुटीलाई गुरुत्व प्रदान गर्दै, दशम् गुरुजीले आदेश गरेः

"आज्ञा भई अकाल की तभै चलायो पन्थ

सभ सिक्खनको हुकुम है गुरू मान्यो ग्रन्थ"

(अकाल पुरुषको, (निरङ्कार) आज्ञाले यो पन्थ चल्यो, सबै सिखलाई गुरुग्रन्थ साहेबजीलाई गुरु मान्ने हुकुम भयो)

यसरी श्री गुरु ग्रन्थ साहेबजीलाई ११औं पूर्ण प्रत्यक्ष गुरूको स्थानमा स्थापना गरियो ।

गुरुग्रन्थ साहेबजीमा श्री गुरु नानक देवजी (९७४ शब्द तथा श्लोक), गुरु अङ्गद देवजी (६३ श्लोक), गुरु अमरदासजी (८६९ शब्द तथा श्लोक), गुरु रामदासजी (६३८ शब्द तथा श्लोक), गुरु अर्जुनदेवजी (२३१२ शब्द तथा श्लोक), गुरु तेगबहादुरजी (११६ शब्द तथा श्लोक)का वाणी समाहित छन्। श्री गुरु ग्रन्थ साहिबजीमा जम्मा १४३० अङ्ग छन्। (प्रत्यक्ष गुरु मानेकाले प्रत्येक शब्द तथा अक्षरलाई आदर साथ अङ्ग सम्बोधन गरिन्छ)

श्री ग्रन्थ साहेबजीमा निम्न सन्तहरूका वाणी पनि शोभायमान छन् ।

कबीर दासजी–५३७ (शब्द श्लोक, दोहाहरू) उत्तर प्रदेश, नामदेवजी–६१, महाराष्ट्र, संत रविदासजी–४०,उत्तर प्रदेश, भक्त त्रिलोचनजी–४, महाराष्ट्र, भक्त फरीदजी–११६, मुलतान, भक्त धन्नाजी–३, राजस्थान, भक्त जयदेवजी–२, बंगाल, भक्त भीखणजी–२,उत्तर प्रदेश, सूरदासजी –१(पंक्ति), उत्तर प्रदेश

भक्त परमाननदजी–१, महाराष्ट्र, भक्त सैणजी –१, राजस्थान, भक्त पीपाजी–१, राजस्थान

भक्त सधनाजी–१, सिंध, भक्त रामाननदजी–१, तामिलनाडु, भक्त वैणीजी–३, बिहार

११ भट्ट साहेबहरू

भट कल्यसहारजी–५४ (शबद श्लोकहरू) भट्ट जालपजी–५, भट्ट किरतजी–८, भट्ट भिखनजी–२,

भट्ट सल्हजी–३, भट्ट भल्हजी–१, भट्ट नल्हजी–१६, भट्ट बल्हजी–५, भट्ट गायंदजी–१३, भट्ट मथुराजी–१४, भट्ट हरबंसजी–२

चार गुरु सिख, बाबा सुन्दरजी–६, सत्ताजी–३, भाई बलवन्डजी–५ तथा भाइ मरदानाजी

यसप्रकार दशमेश पिताजीरा दिएको आदेश अनुसार प्रत्येक सिखको लागि, शब्द गुरु श्री गुरुग्रन्थ साहेबजी अटल गुरु हुन् तथा हरेक सिखले शब्द गुरु श्रीगुरुग्रन्थ साहेबजीद्वारा नै सबै प्रकारका आध्यात्मिक, आत्मिक तथा मानसिक आवश्यकता प्राप्त गर्छन् ।

आफ्नो भक्तहरूको दृष्टिमा उनी सदा सशरीर प्रत्यक्ष गुरुस्वरूप हुन् । सो मान्यता अनुसार शयनकक्षबाट अमृत बेलामा उनलाई सिरमा राखेर चमर साहेब पाठ गर्दै बाहिर पालकी साहेबमा आसन गराइन्छ,

दैनिक पाठ एवं शब्द कीर्तन प्रार्थना हुने गर्छ । गुरुद्वारा साहेबमा प्रत्यक्ष गुरुकारूपमा सफा रेशमी वस्त्रहरू पहिराइ (वेष्टित गरी) माथि चंदुवा साहेब

(कपडा को चाँदनी) तल

निश्चित अग्लो पालकी साहेब गद्दीमा आसन गराइन्छ, उनीमाथि चंवर (चमर) साहेब गरिन्छ, पुष्पादि चढाइन्छ, उनलाई श्रद्धापूर्वक माथा टेकिन्छ। कडाह प्रसादको (पीठोको हलुवा) भोग लगाइन्छ, वितरण गरिन्छ, दिनभरि दरबार खुला रहन्छ, श्रद्धालुहरू आउने माथा टेक्ने, पाठ साहेब, शब्द कीर्तन सुन्ने क्रम चलिरहन्छ, सन्ध्याको निश्चित समयमा सन्ध्याको नित्य पाठ साहेबपछि गुरुग्रन्थ साहेबजीलाई पुनः शयनकक्षमा लगेर विश्राम गराइन्छ।

यस पवित्र गुरुग्रन्थ साहेबजीमा कल्याणकारी वचनहरू, श्लोकहरू छन् जसको पाठ, सुमिरन तथा अनुसरण गर्नाले सम्पूर्ण मानवजातिको भौतिक, आध्यात्मिक तथा नैतिक उत्थान सम्भव छ । यिनलाई दत्तचित भई पाठ गर्नाले कुनै पनि धर्म, कुनै पनि देशका मनुष्यलाई गुरूग्रन्थ साहेबजीबाट आफ्नो प्रत्येक प्रश्नको उपयुक्त उत्तर निश्चय मिल्छ ।

विशेष दिन चाड पर्व, गुरूपर्वहरूमा साधसङ्गतजी (श्रद्धालु भक्तालुजीहरू) बिहान शब्द कीर्तन गर्दै शहरगाउँमा बिहान प्रभातफेरी निकाल्ने गर्छन् । त्यसैगरि, दिउँसो उनको शोभायात्रा पनि निकालिन्छ, यसलाई नगर कीर्तन भनिन्छ। सडकलाई बढार्दै, पखाल्दै गुरु ग्रन्थ साहेबजीलाई गाडी वा रथमा आसन गराइ नगरपरिक्रमा गराइन्छ, साथसङ्गतजीहरू शब्द कीर्तन गाउँदै मर्यादा अनुसार हिंड्ने गर्छन् स्थान अनुसार श्रद्धालुहरूको घुईंचो तथा लाम हुने गर्छ। गुरुपर्व, चाडबाडमा वा कसैको परिवारको सुखदुःखमा गुरु ग्रन्थ साहेबजीको सहज पाठ वा ४८ घन्टे अंखड पाठ साहेब राखिन्छ, वाचन गरिन्छ तथा जन्मदेखि अन्तिम यात्रासम्मको सबै धार्मिक कार्यहरूमा गुरूवाणी पङ्क्तिहरूको जाप, उच्चारण गरिन्छ, विशिष्ट दैनिक पाठ नित्य पाठ प्रातः काल, सायंकाल, शयन बेलामा निर्धारित उपयुक्त समय निश्चित छ, यद्यपि प्रमुख सङग्रहित रचनाहरूको विषय प्रधानतः दार्शनिक सिद्धान्त, आध्यात्मिक साधना एवं स्तुतिगान सित नै सम्बन्ध राखेको महसूस हुन्छ ।

श्री गुरूग्रन्थ साहेबजी द्वारा सिखहरूको धार्मिक जीवन पूर्णतया प्रभावित छ । श्री गुरूग्रन्थ साहेबजीको भाषालाई 'सन्त भाषा' पनि भनिन्छ, यिनमा धेरैजसो भाषाहरू, बोली तथा उपबोलिहरूको मिश्रण छ, यिनमा लहिंदी, पंजाबी, गुमुखी ब्रजभाषा, सदुंकणी, गुजराती, राजस्थानी, मराठी, संस्कृत तथा फारसी आदि प्रमुख छन् तर यिनको मुख्य लिपी चाहि गुरुमुखी हो ।

गुरुग्रन्थ साहेबजी एक यस्तो अमूल्य एवं धर्मनिरपेक्ष ग्रन्थ हो यिनमा हिन्दू, मुस्लिम भक्तहरूको बाणी पनि सम्मिलित छन् । यिनमा जयदेवजी तथा परमानंदजी जस्ता ब्राह्मण भक्तहरूको बाणी छ, त्यही जाति–पातिको आत्महङ्ता भेदभावबाट ग्रस्त तत्कालीन समाजमा हेय बुझिने जातिहरूका प्रतिनिधि दिव्य आत्माहरू जस्तै सन्त कबीर दासजी, सन्त रविदासजी सभ्य नामदेवजी सन्त सैणजी,

(बाँकी अन्तिम पातामा)

खै बाल अधिकार ? 'बालबालिकामा लगानी : सुनिश्चित भविष्यको थालनी' नाराका साथ शुक्रवार ५९औं राष्ट्रिय बालदिवस घण्टाघरनजीकै मनाइरहँदा अर्कोतर्फ भिक्षा माग्दै दुई बालबालिका र कबाडको ठेला चलाउँदै एकजना बालक । तस्वीरः नितेश कर्ण

डेङ्गु नियन्त्रण आवश्यक –प्रजिअ रेग्मी

प्रस, वीरगंज, २९ भदौ/

पर्साका प्रमुख जिल्ला अधिकारी हीरालाल रेग्मीले बेलैमा डेङ्गु सङ्क्रमण नियन्त्रण नभए भयावह स्थिति सिर्जना हुने बताएका छन् ।

वीरगंज महानगरपालिकाको सभाकक्षमा 'खोज र नष्ट गर' अभियान कार्यक्रममा बोल्दै प्रजिअ रेग्मीले पछिल्लो केही दिनयता अस्पतालहरूमा डेङ्गुका बिरामी बढ्दै गएको बताए ।

उनले डेङ्गु नियन्त्रणका लागि वडास्तरीय सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुका साथै 'खोज र नष्ट गर' अभियानलाई निरन्तरता र डेङ्गु जाँच कीटको व्यवस्था गर्नेबारे छलफल भएको बताए । उनले मातहतका सबै कार्यालयलाई डेङ्गु सङ्क्रमण नियन्त्रणमा हातेमालो गर्न निर्देशन दिएको बताउँदै टोलटोलबाटै सङ्क्रमण नियन्त्रणका लागि सबै जाग्नुपर्ने बताए ।

तस्वीरः सौजन्य

बैठकमा महानगरका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख अनिल यादवले डेङ्गु सङ्क्रमण नियन्त्रण अभियानबारे जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रममा निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अरविन्दलाल कर्ण, प्रहरी उपरीक्षक कोमल शाह, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक किशन कर्माचार्य, नेपाली सेनाका प्रमुख सेनानी डायमन्ड कार्की, जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्साका जनस्वास्थ्य अधिकृत भागीरथ चौधरी, नारायणी अस्पतालका प्रवक्ता एवं फिजिसियन डा उदयनारायण सिंहलगायतको सहभागिता थियो ।

अनुदानमा वितरण गरिएको सामग्रीको अनुगमन

तस्वीरः प्रतीक

नरेश यादव, पर्सागढी, २९ भदौ/

घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय वीरगंजले 'औद्योगिक लगानी र पूर्वाधारः समृद्धिको बलियो आधार' कार्यक्रम अन्तर्गत जेठ महीनामा किसानहरूलाई अनुदानमा वितरण गरेका विभिन्न सामग्रीको अनुगमन गरेको छ ।

जेठ महीनामा पर्सा जिल्लाका १९ जना पशुपालक र किसानहरूलाई चापकटर मेशीन, मोटर, पङ्खा, दाना बनाउने मेशिन अनुदानमा वितरण गरेको थियो ।

अनुदानमा वितरण गरिएका सामग्री किसानहरूले प्रयोग गरिरहेका छन्/छैनन् भन्नेबारे शुक्रवार अनुगमन गरिएको थियो ।

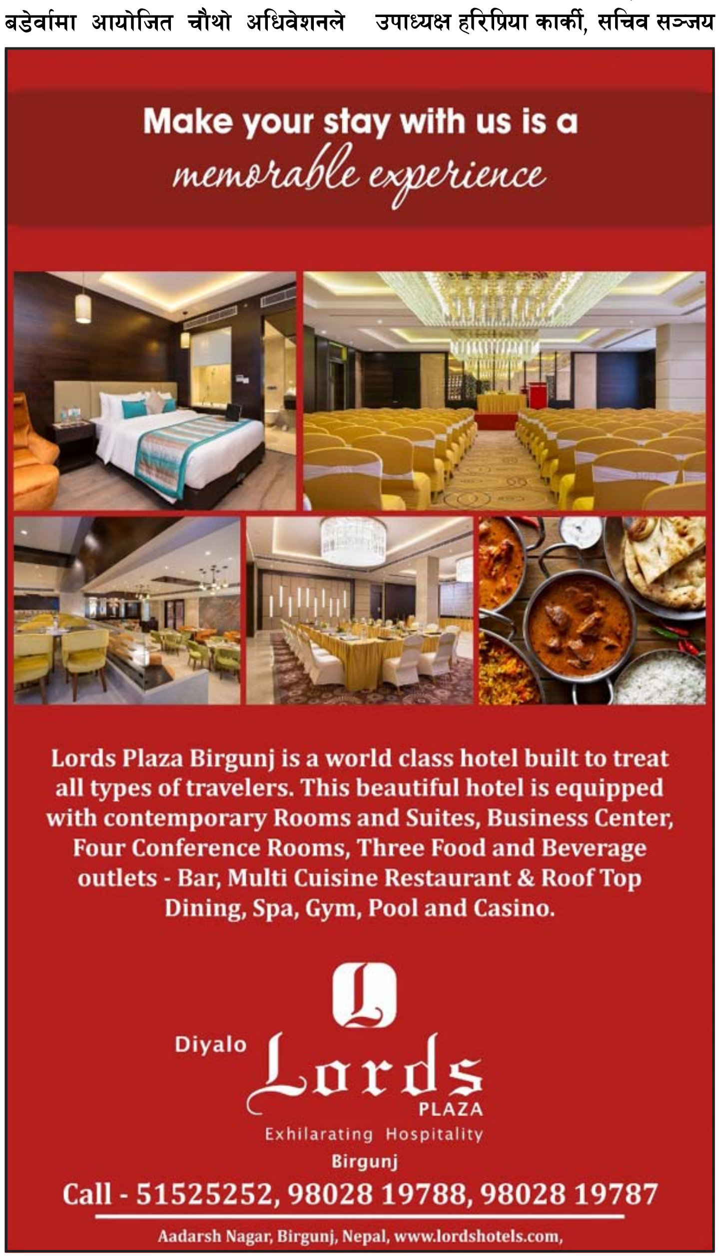
घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका प्रमुख धनञ्जयकुमार सिंह र योजना शाखा प्रमुख सुदर्शन अर्यालले पर्सागढी, बहुदरमाई नगरपालिका र ठोरी गाउँपालिकामा अनुगमन गर्दा अनुदानमा वितरण गरिएका सामग्रीको सदुपयोग भएको पाइएको थियो । कार्यालय प्रमुख सिंहले अन्य ठाउँको पनि अनुगमन हुने बताएका छन् ।

राहत शिक्षक समितिको अध्यक्षमा चौधरी

प्रस, पर्सागढी, २९ भदौ/

पर्सागढी नगरपालिकामा राहत शिक्षक समितिको चौथो अधिवेशनले बालेश्वर चौधरीको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति सर्वसहमत चयन गरेको छ। चौधरीको अध्यक्षतामा नेरामावि बडेर्वामा आयोजित चौथो अधिवेशनले उनलाई अध्यक्षमा सर्वसम्मत चयन गरेको हो । १५ सदस्यीय नयाँ कार्यसमितिमा उपाध्यक्ष हरिप्रसाद यादव, महिला उपाध्यक्ष हरिप्रिया कार्की, सचिव सञ्जय राउत कुर्मी, सहसचिव महन्तप्रसाद दास,

कोषाध्यक्ष जीवनज्योति चौधरीलगायत सदस्यहरू छन् ।



श्री गुरु ग्रन्थ .....

त सधनाजी, सन्तधन्नाजीको बाणी पनि सम्मिलित छन् । पाँच समय नमाज पढ्नमा विश्वास राख्ने बाबा शेख फरीद साहेबको श्लोक पनि गुश्रु साहेबजीमा शोभायमान छन्। श्रद्धालुहरूले यिनलाई माथा टेक्ने । तथा चमर साहेब गर्ने गर्दछन्।

आफ्नो भाषायी अभिव्यक्ति, दार्शनिकता, संदेशका दृष्टिले श्री गु ग्रन्थ साहेबजी अद्वितीय छन्। यिनमा भाषाको सरलता, सुबोधता, सटीकताले जहाँ जन–मानसलाई आकर्षित गर्छ, त्यही संद्धीतका सुरु एवं ३१ रागहरूका प्रयोगले आत्मविषयक गहिरो आध्यात्मिक उपदेशहरूलाई मधुर तथा सारग्राही बनाइ दिएका छन् ।

श्री गुरूग्रन्थ साहेबजीमा उल्लिखित दार्शनिकता कर्मवादलाई मान्यता दिएको छ। गुरुवाणी अनुसार व्यक्तिले आफ्नो कर्महरूको अनुसार नै महत्त्व पाउने गर्छ । समाजको मुख्य धाराबाट छुट्टिएर सन्न्यासमा ईश्वरप्राप्तिको साधन खोज्ने साधकहरूलाई गुरु ग्रन्थ साहेबजीले मार्ग दर्शन गराउँछन् । यद्यपि गुरुग्रन्थ साहेबजीमा आत्मनिरीक्षण, ध्यानको महत्त्व स्वीकार्य छ, तर साधनाको नाममा परित्याग, अकर्मण्यता, निश्चेष्टताको गुरुवाणी निषेध तथा विरोध छ। गुरुवाणी अनुसार ईश्वरलाई प्राप्त गर्नका लागि सामाजिक उत्तरदायित्वबाट विमुख भएर वनजणंलहरूमा बरालिन आवश्यक छैन। ईश्वर हाम्रो हृदयमा नै छन्, उनलाई आफनो आन्तरिक हृदयमा नै खोज्न र अनुभव गर्न आवश्यक छ । गुरुवाणीले परमात्माबाट उत्पन्न आत्मिक शक्तिको प्रयोग लोककल्याणको लागि गर्नको लागि प्रेरणा दिन्छ। मधुर व्यवहार तथा विनम्र शब्दहरूको प्रयोगद्वारा प्रत्येक हृदयलाई जित्न सक्ने शिक्षा दिएको छ ।

गुरुग्रन्थ साहेबजी, मानव समाजको समग्र कल्याणको लागि, शुद्ध मोतीहरूको खजाना, अकाल पुरखको एक दिव्य उपहार हुन्। यसले यो स्पष्ट छ कि गुरु ग्रन्थ साहेबजी एक क्षेत्र वा एक धर्मको पवित्र ग्रन्थ मात्र हैन, बरु सम्पूर्ण मानवताको एकता तथा विश्व शान्तिको उपदेश दिने सर्व सयुक्त ग्रन्थ हुन् ।

विभिन्न देशहरूका विद्वानहरूले श्री गुरूग्रन्थ साहेबजीलाई राम्रोसित अध्ययन गरेर सबैभन्दा पछिल्लो, वैज्ञानिक, व्यवहारिक तथा पवित्र धार्मिक ग्रन्थ भनेर श्रद्धाका साथ आफना विचार दिएका छन्।

विश्वका धेरैजसो भाषामा यिनको अनुवाद पनि भइसकेको छ।

नेपालमा पनि केही पुरातन ऐतिहासिक गुरुद्वारा साहेबहरू, निम्न स्थान रहेका छन् ।

१सेवकः- डा. जगजीत कौर, जसपाल सिंह श्रीपुर वीरगंज

खेलकूदको संसार

लक्ष्मी, नेपाल बैंक, नबिल, इन्भेस्टमेन्ट सेमिफाइनलमा

प्रस, परवानीपुर, २९ भदौ/

नेपाल राष्ट्र बैंक, वीरगंज शाखा कर्मचारी सङ्घले आयोजना गरेको अन्तर बैंक महिला फूटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत शनिवार सेमिफाइनल र फाइनल खेलहरू हुने भएका छन् ।

शुक्रवार राष्ट्र बैंक वीरगंज शाखा परिसरको खेल मैदानमा आयोजना भएको चारवटा क्वार्टरफाइनल र तीनवटा लिग म्याचको नतीजा अनुसार चारवटा टीम सेमिफाइनलमा पुगेको हो ।

कर्पोरेट बैंकलाई शून्यका विरुद्ध दुई गोलअन्तरले हराउँदै लक्ष्मी सनराइज, कुमारीलाई ०–२ ले हराउँदै एनएमबिएल, राष्ट्र बैंकलाई ०–२ ले हराउँदै नबिल र प्राइमलाई ०–६ ले हराउँदै इन्भेस्टमेन्ट बैंक सेमिफाइनलमा पुगेका छन्। शनिवार बिहान हुने पहिलो सेमिफाइनलमा लक्ष्मी सनराइज र नबिलको खेल हुनेछ भने दोस्रो सेमिफाइनलमा एनएमबिएल र इन्भेस्टमेन्टबीच हुने कर्मचारी सङ्घका अध्यक्ष नरेश सर्राफले जानकारी गराए। यस प्रतियोगितामा वीरगंजका डेढ दर्जन बैंकको सहभागिता छ। यो प्रतियोगिता अन्तर्गत खेलहरू शुक्रवार अपराह्न ३ बजेपछि र शनिवार बिहान हुँदै आएका छन्।

सेमिफाइनलमा विजयी हुने दुई टीमबीच फाइनल खेल खेलाइने र विजेतालाई २५ हजार र उपविजेतालाई १५ हजार नगदसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र वितरण गरिनेछ ।

३६०० वर्गफिटको खेलमैदानमा २०/२० मिनेटको खेल आयोजना भइरहेको छ। बैंकका महिला फूटबल खेलाडीहरूको हौसला बढाउने उद्देश्यले प्रतियोगिता आयोजना भएको हो ।

धोबिनीको गाउँपरिषद् गोप्यरूपमा भएको आरोप

प्रस, वीरगंज, २९ भदौ/

पर्साको धोबिनी गापामा भएको गाउँपरिषद् गोप्य ढङ्गले भएको भन्दै कार्यपालिका सदस्यहरूले आरोप लगाएका छन् ।

नेपाल पत्रकार महासङ्घमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा कार्यपालिका सदस्य दिनेश कलवारले गापाले गरेको परिषद् रद्द गरी पुनः सबैको सहमतिमा परिषद् गर्न माग गरेका थिए ।

तस्वीरः प्रतीक

सातजना कार्यपालिका सदस्यलाई थाहासमेत नदिई हिजो वीरगंज ड्राइपोर्टमा रहेको पशु क्वारेटाइनमा परिषद् सम्पन्न गरेको आरोप लगाए । छ महीनादेखि गापामा कुनै बैठक नभएको, एक्कासि हिजो परिषद् सम्पन्न भएको घोषणाले आफूहरू विरोधमा उत्रेको बगाए । पत्रकार सम्मेलनमा दलका प्रतिनिधिहरूले गापामा भएका भ्रष्टाचारबारे जानकारी गराएका थिए । गापामा अहिले बेथिति छ, कोही कर्मचारी आउँदैनन्, जनप्रतिनिधिहरूको कुरै छोडौं, लोसपाका नेता ललन कुर्मीको भनाइ थियो ।

गापा अध्यक्ष मदन चौहान तथा उपाध्यक्ष मञ्जुदेवीले सबै सदस्यहरूको उपस्थितिमा परिषद् सम्पन्न भएको जानकारी प्राप्त भएको छ। ३८ करोड बराबरको बजेट चालू आर्थिक वर्षको लागि पारित गरेको अध्यक्ष चौहानले बताए । सबैको सहमती तथा बहुमतले बजेट पारित भएको चौहानले बताए । कसैको स्वार्थ नपुगेमा त्यसको लागि क्षमासमेत मागे। बजेट रोकेर समस्याको समाधान नहुने भएको उनको तर्क थियो। चाडपर्व नजीकिँदै गएको छ महीनादेखि कर्मचारीहरूले तलब नखाएको अवस्था छ, अन्य विकासका काम रोकिएको अध्यक्ष चौहानको भनाइ थियो ।

पत्रकार समेल्लनमा बोल्दै कार्यपालिका सदस्यहरूले वडा वा सर्वसाधारणको रायबेगर बनाएको बजेट पुनः सच्चाउन माग गरेका थिए ।

२९ जनाको बोर्डमा २२ जना एक पक्षमा तथा अन्य पक्षमा ६ जना सदस्य छन् ।

आजको पत्रकार सम्मेलनमा उपस्तिथि भएका सदस्यहरू दिनेश कलावर, नन्दकिशोर साह, रीना देवी, सोनावती देवी, शारदा देवी, पवनज्योति कुमारी, मैना देवी गरी सातजनाले परिषद्को बिरोध गरेका थिए ।

त्यसैगरी, पत्रकार सम्मेलनमा लोसपाका ललनप्रसाद कुर्मी, नेकपा एमालेका पारसप्रसाद कुर्मी, जँगबहादुर कुर्मीलगायतको उपस्थिति थियो ।

शिक्षा विधेयकको प्रति जलाएर विरोध

माधव तिमिल्सिना, ठोरी, २९ भदौ/

ठोरीका सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरूले शुक्रवार प्रस्तावित शिक्षा विधेयकको प्रति जलाएका छन् ।

सरकारले प्रतिनिधिसभामा दर्ता गरेको विद्यालय शिक्षा ऐन २०८० को विरोध गर्दै ठोरी गापा कार्यालयअगाडि भेला भएका शिक्षकले विधेयकको प्रति जलाएका हुन् ।

नेपाल शिक्षक महासङ्घको अगुवाइमा गाउँ कार्यपालिका कार्यालय घ्याङडाँडा अघि भेला भएका शिक्षकहरूले ऐनको विरोधमा नाराबाजीसमेत गरेका थिए । शिक्षकमारा विधेयक संशोधनको माग राख्दै माग सम्बोधन नभएसम्म आफूहरू आन्दोलनबाट पछि नहट्ने शिक्षक महासङ्घ ठोरीका अध्यक्ष अमृत श्रेष्ठले उद्घोष गरे। आगामी असोज ३ देखि हुने सडक आन्दोलनमा सहभागी हुनसमेत अध्यक्ष श्रेष्ठले ठोरीका सम्पूर्ण शिक्षकसँग आग्रह गरे ।

आगामी असोज ३ गतेदेखि देशभरमा सामुदायिक विद्यालय बन्द गरेर नेपाल शिक्षक महासङ्घको अगुवाइमा काठमाडौंमा सडक आन्दोलन हुँदैछ। सो आन्दोलनमा ठोरीबाट अधिकतम शिक्षक सहभागी हुने महासङ्घ ठोरीले निर्णय गरिसकेको छ।

आँखा पाक्ने रोगका लक्षण देखिएमा घरमा स्याहार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बरफले आँखा सेक्ने ।
- सेक्दा आँखा बन्द गरेर वा सफा रूमालले सेक्ने ।
- आँखा नमिच्ने र आँखामा पानी नछ्याप्ने ।
- आँखा छोइसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने।
- प्रशस्त मात्रामा पानी र पोषिलो खाना खाने ।
- बाहिर घाममा जाँदा कालो चश्मा लगाउने ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका रूमाल, टावेल, सिरानी, तन्ना आदि दैनिक धुने ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सामान अरूलाई प्रयोग गर्न नदिने ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहविना जथाभावी औषधि प्रयोग नगर्ने ।
- दृष्टि कम हुनेलगायत आँखासम्बन्धी समस्या बढेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड