bhanjyangnews.com

वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

लहरे बालीको विउ जमाउँदै

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-६ को आर्थिक सहयोग, नगरपालिकाको कृषि शाखाको प्राबिधिक सहयोगमा जाम्दी कृषक समुह र बर्रेडाँडा कृषक समुहमा आवद्ध किसानहरूलाई लहरे बालीको बिउ जमाउन सिकाइदै । किसानलाई कात्रो, घिरौला, करेला, लौका, फर्सी, सिमि र अकबरे खुर्सानीको विरूवा उत्पादनका लागि आवश्यक प्राविधिक ज्ञान प्रदान गर्नुका साथै विउ जमाउनका लागि सहजिकरण गरिएको थियो ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

‘घोषणापत्र लेखन अन्तिम तयारीमा’

नारायण न्यौपाने/भीष्मराज ओझा

प्रमुख राजनीतिक दलहरूले आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचनका क्रममा आ–आफ्नो दलबाट जारी गर्ने घोषणापत्र लेखनको काम अन्तिम चरणमा पुगेको बताएका छन् । पार्टी नेताहरूका अनुसार निर्वाचनका क्रममा जनतासामु मत माग्न जाँदा चुनावी घोषणापत्र बनाउने र मतपरिणामपछि चुनावी वाचा सक्दो कार्यान्वयन गर्ने अभ्यास रहिआएका सन्दर्भमा आसन्न निर्वाचनअघि घोषणापत्र तयारीको काम अन्तिम चरणमा पुगेको हो ।

विशेषगरी प्रजातन्त्र पुनःस्थापनापछि मुलुकमा भएका संसदीय निर्वाचनअघि सार्वजनिक घोषणापत्रलाई शासनसत्तामा पुगेका राजनीतिक दलहरूले नै प्राथमिकता नदिएको भन्ने गुनासो जनताका तर्फबाट सुनिँदै आएको छ ।

घोषणापत्रमा समेटिएका विषयवस्तु कार्यान्वयन गर्ने सम्बन्धमा भने कानुनी बाध्यता नभएकाले कार्यान्यवन पक्ष सधैँ फितलो हुने गरेको आमजनताको गुनासो छ। यद्यपि साक्षर मतदाताले मत दिंदा घोषणापत्रमा उल्लेख भएका विषयवस्तु हेर्ने, तुलना गर्ने र विश्लेषणका आधारमा मत दिने गरेको देखिन्छ । प्रायः दलहरूले घोषणापत्र आन्तरिक रूपमा तयारी गरिसकेको भए पनि प्रतिस्पर्धी अन्य दलका घोषणा सार्वजनिक भएपछि अध्ययन गरी त्यसका आधारमा अन्तिम रूप दिने सोचमा रहेका देखिन्छन् ।

विघटित प्रतिनिधिसभाको सबैभन्दा ठूलो दल नेपाली कांग्रेसले पार्टी सभापति गगनकुमार थापाको अध्यक्षतामा नै समिति गठन गरेर घोषणापत्र तयारी गरिरहेको जनाएको छ। कांग्रेस प्रवक्ता देवराज चालिसेले घोषणापत्र तयारीका लागि देशभरका नेताकार्यकर्ता र शुभेच्छुकहरूबाट सुझाव सङ्कलन गरिरहेको जानकारी दिँदै पार्टीका तर्फबाट जारी हुने घोषणापत्र यथासक्य छिटो विशेष कार्यक्रमका साथ सार्वजनिक गरिने बताउनुभयो ।

“हाम्रो घोषणापत्रमा जेनजी आन्दोलनमा उठेका सुशासन, सहज सेवाप्रवाहलगायत माग समावेश गरिने छन्”, प्रवक्ता चालिसेले भन्नुभयो, “एउटा मुख्य घोषणापत्र हुन्छ, बाँकी पार्टीका उम्मेदवारले आआफ्नो निर्वाचन क्षेत्रमा गर्ने काम र योजनाअनुसार छुट्टै घोषणा पत्र बनाउनुहुन्छ ।” घोषण पत्रमार्फत राजनीतिक दलले विकास निर्माण सुशासनलगायतका राष्ट्रिय दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्छन् भने जिल्ला र निर्वाचन क्षेत्र तहमा स्थानीय आवश्यकता र महत्वका आधारमा उम्मेदवार स्वयंले प्रतिबद्धता जनाउने अभ्यास रहिआएको छ ।

अर्को प्रमुख दल नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) ले पनि चुनावी घोषणापत्र तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको जनाएको छ । एमालेले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको संयोजकत्वमा घोषणापत्र तयारी समिति गठन गरेको केन्द्रीय प्रचार संयोजक मीनबहादुर शाहीले जानकारी दिनुभयो । “अध्यक्ष ओली झापाबाट फर्किनुभएको छ, अब चाँडै बैठक बसेर घोषणापत्रको काम अघि बढाउँछौँ”, संयोजक शाहीले भन्नुभयो, “वर्तमान अवस्थामा मुलुक बनाउने विषय नै घोषणापत्रको प्राथमिकतामा हुनेछ। साथै जनजिविकाको सवाल, आर्थिक पुनरूत्थान, राष्ट्रिय स्वाभिमान र समावेशी विकासका विषय घोषणापत्रमा समेटिने छन्।”

त्यसैगरी, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा)ले नेता नारायणकाजी श्रेष्ठको संयोजकत्वमा घोषणापत्र लेखन कमिटी गठन गरेको जनाएको छ। नेकपाका नेता अग्निप्रसाद सापकोटाले चुनावी घोषणापत्र तयारीको काम अन्तिम चरणमा पुगेको जानकारी दिँदै यथासक्य छिटो घोषणापत्र सार्वजनिक गरिने बताउनुभयो ।

“मुलुकको पछिल्लो राजनीतिक अवस्था जेनजी आन्दोलनको समीक्षा र रूपान्तरणका विषयवस्तु घोषणापत्रमा समेटिने छन्”, नेता सापकोटाले भन्नुभयो, “वस्तुवादी, यथार्थपरक विकास निर्माणका प्रतिबद्धता तथा राजनीतिक र संरचनागत रूपान्तरणका विषयलाई प्राथमिकता दिइनेछ। घोषापत्रमार्फत विचार र राजनीतिक सिद्धान्तका विषयमा गम्भीर छलफल र बहसको प्रारम्भ हुनेछ।”

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)ले उपसभापति स्वर्णिम वाग्लेको नेतृत्वमा गठित कार्यदलमार्फत घोषणापत्र लेखनको काम भइरहेको र यसै साता घोषणापत्र सार्वजनिक गरिने जनाएको छ। पार्टीका नेता विराजभक्त श्रेष्ठले आफ्नो पार्टीले उठाउँदै आएका र मुलुकको बदलिँदो परिस्थितिमा रूपान्तरणका विषयवस्तु समेटेर घोषणापत्र तयारी भइरहेको जानकारी दिनुभयो। “घोषणापत्रमा राष्ट्रिय मुद्दाका साथै कृषि, पर्यटन, रोजगारलगायतका विषयवस्तु

बाँकी तेश्रो पेजमा

गण्डकीबाट राष्ट्रियसभामा तिमिल्सिना र देवकोटा विजयी

भञ्ज्याङ समाचारदाता/कास्की

राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचन–२०८२ अन्तर्गत गण्डकी प्रदेशबाट ‘अन्य समूह’ मा नेपाली कांग्रेसका जगत तिमिल्सिना र 'महिला समूह' मा नेकपा (एमाले)का उम्मेदवार सम्झना देवकोटा विजयी भएका छन् ।

पोखरामा आइतबार सम्पन्न गण्डकी प्रदेशमा नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एमाले)ले साझा उम्मेदवार उठाएका थिए । राष्ट्रियसभामा प्रदेशसभाका ५९ सदस्यमध्ये ५७ जना र स्थानीय तहका १६९ मतदातामध्ये १६६ जनाले मतदान गरेका प्रदेश निर्वाचन कार्यालय गण्डकीका सूचना अधिकारी रूद्र न्यौपानेले जानकारी दिए ।

मतदानमा तिमिल्सिनाले पाँच हजार ३३ मतभारसहित विजयी हुँदा उनका निकटतम प्रत्याशी नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका कपिल लामाले ९४१ मतभार पाएका थिए । यस समूहमा राष्ट्रिय जनमोर्चाका शंकरप्रसाद बरालले ७६ मतभार प्राप्त गरेको निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ ।

यसैगरी महिला समूहमा एमालेका देवकोटाले पाँच हजार १४ मतभार प्राप्त गरिन । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका गोमा लुइँटेल घिमिरेले ९४१ मतभार पाएकी थिइन भन् राष्ट्रिय जनमोर्चाका लक्ष्मी बाँस्कोटाले ७६ मतभार प्राप्त गरिन ।

राष्ट्रियसभा चुनावका लागि राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका दुई जना प्रदेशसभा सदस्य र स्थानीय तहका तीन जनप्रतिनिधि मतदानमा अनुपस्थित रहे । विजयी उम्मेदवारलाई निर्वाचन अधिकृत हिमलाल बेल्बासे, गण्डकीका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेलगायतले प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए ।

पोखरा महानगरपालिका–७ रत्नचोकस्थित प्रदेश निर्वाचन कार्यालय परिसरमा बिहान ९:०० बजेदेखि अपराह्न ३:०० बजेसम्म मतदान भएको थियो । राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनका लागि प्रदेशसभा सदस्य, स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख एवं अध्यक्ष र उपाध्यक्ष मतदाता हुने कानुनी व्यवस्था छ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

व्यासभूमिलाई विश्वव्यापी पहिचानतर्फ लैजाऔं

हिन्दु सभ्यता, दर्शन र साहित्यको आधारशिला मानिने महाभारत, चार वेद र अठार पुराणको रचनासँग जोडिएको नाम हो– महर्षि वेदव्यास । विश्व मानव सभ्यताले गर्व गर्न सक्ने यस्तो अनुपम बौद्धिक र आध्यात्मिक सम्पदा जसको रचना नेपालकै तनहुँ जिल्ला, दमौली क्षेत्रसँग जोडिएको मानिन्छ, तर विडम्बना के छ भने रचनाकारभन्दा रचना विश्वभर पूजित हुँदा पनि रचना गरिएको भूमिको पहिचान भने अझै ओझेलमै छ। यही ऐतिहासिक र सांस्कृतिक विडम्बनाको नाम हो– व्यासभूमि दमौली । दमौलीलाई वेदव्यासको जन्मभूमि, कर्मभूमि र तपोभूमिका रूपमा चिनिन्छ। व्यास पराशर क्षेत्र, व्यासगुफा, पराशर गुफा, शिवपञ्चायन मन्दिर, मादी–सेती संगमस्थलजस्ता स्थलहरूले यस क्षेत्रको धार्मिक र ऐतिहासिक गरिमा पुष्टि गर्छन्। यति मात्र होइन, सेती, मादी, बुल्दी, गुणादी र छाब्दी– यी पाँच नदीको संगम क्षेत्रलाई व्याससँग जोडेर हेर्ने धार्मिक मान्यता अझै जीवित छ। दमौलीदेखि करिब आठ किलोमिटर पूर्व रहेको छाब्दी बाराह क्षेत्रअन्तर्गत मच्छेकुण्डलाई व्यासकी माता सत्यवतीको जन्मस्थल मानिन्छ। यस्ता पौराणिक, आध्यात्मिक र ऐतिहासिक आधारहरू हुँदाहुँदै पनि व्यासभूमि आजसम्म विश्वस्तरको धार्मिक पर्यटन गन्तव्यका रूपमा विकास हुन नसक्नु गम्भीर चिन्ताको विषय हो।

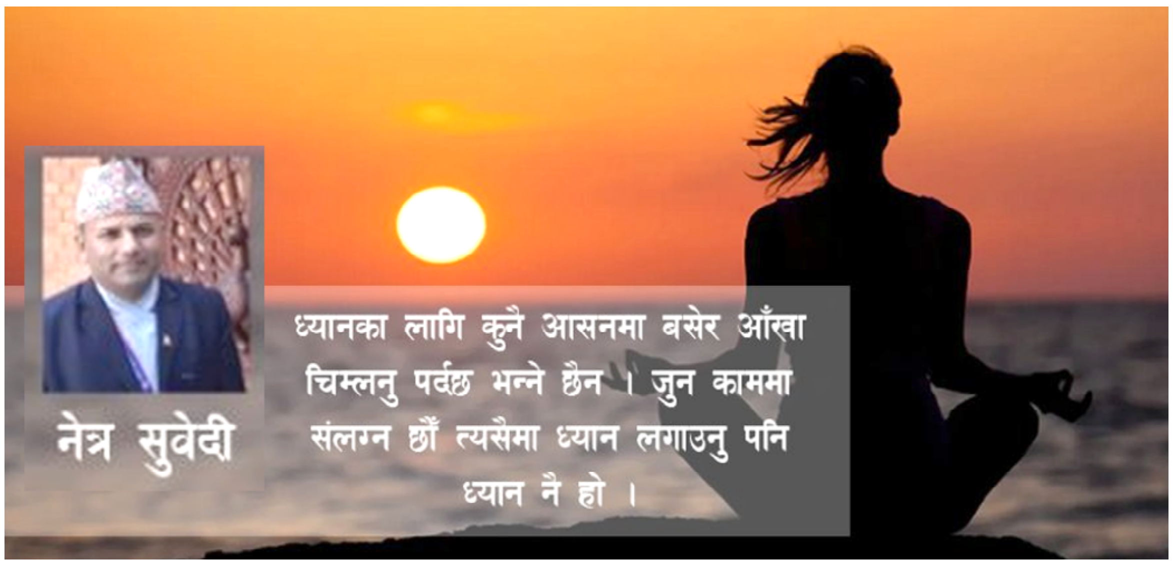
देशकै प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य पोखरा जाने पृथ्वी राजमार्गसँगै रहेको दमौली क्षेत्र धार्मिक पर्यटनका लागि अत्यन्तै अनुकूल भौगोलिक अवस्थाको लाभ लिन सक्ने स्थान हो। बन्दीपुर, पोखरा, चितवनजस्ता पर्यटकीय क्षेत्रसँग नजिक रहेर पनि दमौलीले अपेक्षित पर्यटक आकर्षित गर्न नसक्नु योजनागत कमजोरीको परिणाम हो। व्यासगुफा र पराशर गुफासम्म पुग्ने पहुँच मार्ग, मादी नदीमाथिको झोलुङ्गे पुल, नजिकै रहेको तनहुँ जलविद्युत आयोजनाले यस क्षेत्रलाई थप आकर्षक बनाएको छ। तर यति हुँदाहुँदै पनि यो क्षेत्र 'बत्तिमुनीको अध्यारो' जस्तै बनेको यथार्थ लुकाउन सकिँदैन । दमौली आसपासका सम्भावनाहरू केवल धार्मिक सीमामा मात्र सीमित छैनन्। दमौली बजारमाथि शिर बनेर उभिएको मानुङकोट प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुपम उदाहरण हो। कुहिरोको समुद्र, नागबेली परेर बग्ने मादी नदी, पहाडका तरेली र टाढा देखिने हिमश्रृंखलाले मानुङकोटलाई अद्वितीय पर्यटकीय गन्तव्य बनाएको छ। एकैदिन हजारौँ पर्यटक मानुङकोट पुगेको तथ्यले यस क्षेत्रको सम्भावना प्रष्ट देखाउँछ। तर यस्तो सम्भावना दीर्घकालीन पर्यटन विकासमा रूपान्तरण हुन सकेको छैन।

व्यासभूमिलाई विश्वभर चिनाउने उद्देश्यसहित १०८ फिट अग्लो व्यासको मूर्ति निर्माण गर्ने अवधारणा अघि सारिएको छ। पूर्वाधार निर्माणको सुरूआत भए पनि कामले अपेक्षित गति लिन सकेको छैन। यस्तो परियोजना केवल मूर्ति निर्माणमा सीमित नभई सम्पूर्ण व्यास पराशर क्षेत्रलाई एकीकृत धार्मिक–सांस्कृतिक पर्यटन केन्द्रका रूपमा विकास गर्ने दिशामा केन्द्रित हुन आवश्यक छ। यसका लागि गुरूयोजना, पर्याप्त बजेट, स्पष्ट नीति र बहुपक्षीय सहकार्य अपरिहार्य छ । आजको सन्दर्भमा धार्मिक पर्यटन केवल आस्थासँग मात्र जोडिएको विषय होइन; यो स्थानीय अर्थतन्त्र सुदृढ गर्ने, रोजगारी सिर्जना गर्ने र सांस्कृतिक पहिचान जोगाउने महत्वपूर्ण माध्यम पनि हो। भारतको वाराणसी, अयोध्या, हरिद्वार वा नेपालकै लुम्बिनी उदाहरणका रूपमा हाम्रा सामु छन्। यदि लुम्बिनी बुद्ध जन्मस्थलका रूपमा विश्वपरिचित हुन सक्छ भने व्यासभूमि दमौली किन वेदव्यासको तपोभूमिका रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय पहिचान बनाउन सक्दैन ? यसका लागि स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारबीच समन्वय आवश्यक छ। व्यास नगरपालिकाले केही पहल थालेको देखिए पनि त्यो पर्याप्त छैन। जनस्तरबाट भइरहेका प्रचारप्रसारका प्रयास सराहनीय भएतापनि राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रवर्द्धनबिना अपेक्षित परिणाम आउन सक्दैन। व्यासभूमिलाई पाठ्यक्रम, धार्मिक पर्यटन नक्सा, अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन, तीर्थयात्रा सर्किट र डिजिटल प्रवर्द्धनमार्फत विश्वसामु चिनाउनुपर्ने आवश्यकता आज टड्कारो बनेको छ।

अब समय आएको छ– व्यासभूमिलाई केवल स्थानीय गौरवमा सीमित नराखी राष्ट्रिय पहिचान र अन्तर्राष्ट्रिय धार्मिक गन्तव्यका रूपमा विकास गर्ने। यसका लागि पूर्वाधार विकास, सडक, सूचना केन्द्र, संग्रहालय, विश्रामस्थल, धार्मिक पदमार्ग, सरसफाइ र सुरक्षामा लगानी गर्नुपर्छ। साथै, व्यास, पराशर र यस क्षेत्रसँग जोडिएका पौराणिक कथाहरूको अनुसन्धान, दस्तावेजीकरण र वैज्ञानिक व्याख्या आवश्यक छ। वेदव्यासले संसारलाई दिएको ज्ञानको ऋण तिर्न नसकिएला, तर उनले तपस्या गरेको भूमि प्रतिको दायित्व पूरा गर्न भने अब ढिला गर्नु हुँदैन। व्यासभूमि दमौलीलाई बत्तिमुनीको अध्यारोबाट निकालेर विश्वव्यापी धार्मिक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्नु आजको आवश्यकता हो। यस यात्रामा सरकार, स्थानीय तह, नागरिक समाज र प्रत्येक सचेत नागरिकको साझा प्रतिबद्धता अपरिहार्य छ ।

ध्यान साधनाबाट प्राप्त हुन्छ बोध

योगासन, प्राणायम र ध्यान एकपछि अर्को गरी अभ्यास गरिन्छ । योग र प्राणायम ध्यानका लागि पूर्वतयारी हुन् । वास्तवमा ध्यान लागेपछि शरीर हलुका महशुस हुन्छ भने मनमा शान्ति छाउँछ । सही अर्थमा ध्यानबाट आनन्दको अनुभूति हुन्छ। जुनसुकै काममा पनि ध्यानस्थ हुने क्षमता विकास हुन्छ । भनिएको छ कि ध्यान आ ँ नो लक्ष्यप्राप्तिको हुनुपर्दछ । आफूतिर नफर्की ध्यान हुँदैन । खोजेको आनन्द सम्बन्ध, सम्पत्ति, शान्ति, बुद्धि केमा हो सोहीअनुसार ध्यान लगाउनुपर्दछ। ध्यानको अभ्यासमा हामीहरू बाहिरी जगतभन्दा पनि भित्री आकाशमा मन लगाउँछौँ । हामीभित्रको आकाश सच्चिनान्द स्वरूपमा छ । त्यसैले भनिएको होला निराकार मात्र पूर्ण छ । आकाशको सीमा नभएजस्तै निराकार पनि विस्तृत छ, पूर्ण छ। उपनिषद्मा उल्लेख भएको 'ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥' ले इंगित गरेको पूर्णता अक्षुण छ अर्थात् आकाशबाट आकाश घटाउँदा शेष पनि आकाश नै रहन्छ । यही पूर्णता प्राप्तितर्फको अभ्यास हो ध्यान । ध्यानका लागि कुनै आसनमा



बसेर आँखा चिम्लनु पर्दछ भन्ने छैन । जुन काममा संलग्न छौँ त्यसैमा ध्यान लगाउनु पनि ध्यान नै हो ।

विभिन्न आध्यात्मिक मार्गहरूले जीवन जिउनुको उद्देश्यलाई आफ्नै ढङ्गले व्याख्या गरेको पाइन्छ। जस्तो कि भगवान् शिवको भाषामा कैविल्य, महर्षि पतञ्जलीको भाषामा निर्विकल्प समाधी र बुद्धको भाषामा निर्वाण प्राप्ति । मानव जीवनको उद्देश्य भनेको दु:खबाट मुक्ति र परमानन्द प्राप्ति नै हो। जीवनको यही उद्देश्य प्राप्तिका लागि ऊर्जा आवश्यक पर्दछ र सो ऊर्जाको सिर्जना र उपयोगका लागि पनि ध्यान आवश्यक पर्दछ । त्यसो त समृद्धिको पूर्वाधार भनेको पनि जीवन ऊर्जा हो । शरीरमा ऊर्जाको कमी भयो भने समृद्धि प्राप्तिको विषय खोक्रो सावित हुन्छ । ध्यान गरे पनि धन आर्जन गरे पनि आधारभूत विषय भनेको ऊर्जा हो । ऊर्जामा मूलतः तीन वटा पक्ष सँगसँगै रहन्छन् । पहिलो हो– शारीरिक शक्ति, जुन हामीमा कायम गर्दै मजबुत हुनुपर्ने हुन्छ । दोस्रो हो–मानसिक शक्ति जुन शक्ति विचार, इच्छाशक्ति र सन्तुलनका लागि आवश्यक छ । तेस्रो हो–भाव शक्ति जसबाट केही प्राप्ति भएको अनुभूति हुन्छ। यी तीनवटै शक्तिको जग भनेको चेतना शक्ति हो । हामीले बोलीचालीको भाषामा यसलाई 'होस' पनि भन्दछौँ । चेतना जागृत गर्ने र प्रयोग गर्ने कला नै ध्यान हो ।

ध्यान गर्ने प्रक्रिया र पूर्वःशर्त

धेरैले आफ्नो काममा एकाग्रता भएन भन्छन् । एकाग्रता भनेको एउटा विषयमा ध्यान लगाउनु हो । एकाग्रता हुनु कुनै कामका लागि अनिवार्य त छ तर पर्याप्त भने नहुन सक्छ । चेतना वा सजगता भने एकाग्रताभन्दा पनि उच्चस्तरको शक्ति हो। ध्यान सम्बन्धमा रचित गीतको लाइन 'साक्षीपूर्ण चेतनाले जाने जति ज्ञान भयो, प्रेमपूर्ण भावनाले छानेजति ध्यान भयो'बाट ध्यानका लागि चेतना र प्रेम सँगसँगै चाहिन्छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ । ध्यानलाई आनन्द प्राप्तको माध्यम वा बाटो मान्ने हो भने बोध भनेको आनन्द प्राप्तिको अवस्था वा गन्तव्य हो । बोध भनेको वास्तविक योग तथा ध्यान अभ्यास मात्र नभई त्यो भन्दा पनि गहिरो विषय रहेछ। "आफूप्रति सजग भई ध्यान गर्दैछु म, ध्यानप्रति सजग भई बोध गर्दैछु म" भन्ने जीवन विज्ञानसम्बन्धी गीतको लाइनबाट पनि बोध भनेको ध्यान गहिरिदै जाँदा पुगिने चरण र नतिजा रहेछ भन्ने बुझिन्छ।

ध्यानका लागि आसनमा बस्दा पवित्रता, अभयता र सजगता यी तीन विषय ख्याल गर्नुपर्दछ । ध्यानका बखत आँखा खोल्दा अरूलाई देखिन्छ भने आँखा बन्द गरेपछि आफैँलाई देखिन्छ । ध्यान भनेकै भित्रबाट परिवर्तन गर्ने विधि हो । यसका माध्यमबाट जीवनमा सकारात्मकता, स्वस्थता र आनन्द प्राप्ति सम्भव हुन्छ । भनिन्छ कि सुखदु:खका कारण हामी आफैँ हो र ध्यान आफूतिर फर्काएर नयाँ दृष्टिकोणका साथ सरल समाधान खोज्ने विधि हो । त्यसै भनिएको हैन 'मनको ढोका खोलेर भित्र जाउँ, हृदयमा भेटिन्छ शान्त ठाउँ' भनेर । जसरी खाना खाँदा अघाइन्छ र सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ, त्यसैगरी ध्यानबाट आनन्द प्राप्ति हुन्छ । तर पवित्रता, अभयता र सजगताको त्रिवेणीमा निष्ठा र धैर्यतापूर्वक साधना गर्न जरूरी हुन्छ ।

मभित्र के भइरहेको छ थाहा पाउन सुरू गर्नु ध्यानको पूर्वशर्त हो । ध्यानको ऊर्जाले नै ज्ञानको ऊर्जा सिर्जना गर्दछ। जे गर्न नी चेतना चाहिने र चेतनाको सहज प्राप्तिको बाटो नै ध्यान । चार अक्षरको शब्द सजगता ध्यानको पहिलो चरण हो यसले मनमा जे चलिरहेको छ थाहा पाउन मद्दत गर्दछ । सजगताका तीनगुण अहिले, अप्रतिक्रियात्मक र अध्ययन हुन्। सजगताका पाँच तह छन् । पहिलो सजगता श्वाशप्रति, दोस्रो शरीरप्रति, तेस्रो आत्मगुफाप्रति, चौथो गुरूप्रति र पाँचौं सजगता ईश्वरप्रति हुनुपर्दछ। हामी ध्यान गर्दा आफैँले अनुभूत गर्दछौँ, जबकि पुस्तक पढ्दा भने अरूको विचार पढिन्छ। ध्यानले जागेको ऊर्जालाई स्थिर बनाउँछ।

जीवनमा सजगता टिकाउनका लागि पवित्रता आवश्यक पर्दछ । यसका लागि दिव्य नवब्रतको पालना आवश्यक पर्दछ। यदि यी नवब्रतमध्ये कुनै वा सबै कमजोर भयो भने सजगता तुहिन्छ वा चुहिन्छ । नौवटा गुणहरू रहेको दिव्य नवब्रत संकल्प साथसाथै पालनाको विषय पनि हो । ती गुणहरू भनेका सत्यता, स्वाध्याय, निहङ्कारिता, क्षमाशीलता, सर्वकल्याण भाव, सेवाभाव, मधुरवाणी, लक्ष्यसँग एकाकार र मुमुक्षा हुन् ।

ध्यानबाट बोधतिर

बोधप्राप्तिका लागि ध्यान गरिरहँदा सजगताप्रति भन्दा मुख्य दुईपक्ष हुन सक्छन्–म कि अरू । अरूप्रतिको सजगतामा प्रेम जरूरी छ जहाँ भय रहँदैन । आफूप्रतिको सजगताका लागि स्वाध्याय आवश्यक पर्दछ जसको सरल अर्थ भनेकै आफ्नो अध्ययन हुन्छ । त्यस्तै आफूप्रतिको सजगता बढ्दै गयो भने ध्यान बोध बन्दछ ।

आफ्नो अध्ययन कसरी भन्ने प्रश्न उठ्न सक्छ । यसका दुई तरिका छन् । मेरो मन विचार कस्तो छ, राम्रा नराम्रा कस्ता कुरा खेल्छन्? बानीव्यहोरा के छन् ? यो पहिले त आफैँले बुझ्न जरूरी छ । दोस्रो पक्ष भनेको अरूप्रति गरिने व्यवहार हो । आफूलाई जुनसुकै व्यवहार गर्ने किन नहोस् अरूप्रति व्यवहार गर्दा प्रतिक्रिया व्यक्त नगरेर त्यस्तो व्यवहार किन गऱ्यो भन्ने पत्ता लगाउनु पनि स्वाध्याय हो । के बुझ्न जरूरी छ भने हामीलाई दु:खले जति सताएको छ, त्योभन्दा बढी सुखले पनि सताएको छ । सुख पनि दु:खमा परिवर्तन हुन्छ । जस्तो कि आफूलाई माया गर्ने व्यक्तिको देहान्त भयो भने हामी दु:खी हुन्छौँ । आफैँमा समाहित हुनुमात्र आनन्द हो, यो मात्र स्थायी रहन्छ । आममानिस दुई प्रकारका हुन्छन्। पहिलो बाहिरतिर खोज्ने अर्थात् सांसारिक र दोस्रो ध्यानी ।

आफूप्रति सजग हुँदै गयो भने कुनै विन्दुमा पुग्दा शून्यता फेला पर्दछ, त्यहाँ दु:ख हुँदैन न त सुख नै हुन्छ । भनिन्छ कि सजग व्यक्ति जीवन जिउन जान्ने व्यक्ति हो । सजगतापश्चात् फेला पर्ने शून्यता नै बोध हो । अकम्पको अनुभवलाई

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईको आज

मेष
बोलीका कारण विवाद आउन सक्छ, संयम अपनाउनुहोस्। आर्थिक पक्ष मध्यम रहनेछ।

वृष
आर्थिक लाभको योग छ। रोकिएका कामहरु अघि बढ्नेछन्। पारिवारिक साथ सहयोग मिल्नेछ।

मिथुन
आज निर्णय गर्दा हतार नगर्नुहोस्। मन अलि चञ्चल रहन सक्छ। विद्यार्थीका लागि समय अनुकूल छ।

कर्कट
मानसिक शान्ति मिल्ने दिन। धार्मिक वा सामाजिक कार्यमा सहभागिता बढ्नेछ। दाम्पत्य जीवन सुखद रहनेछ।

सिंह
कार्य क्षेत्रमा चुनौती देखिए पनि अन्ततः सफलता मिल्नेछ। नेतृत्व क्षमताको प्रशंसा हुनेछ।

कन्य
कामको चाप बढ्ने दिन। स्वास्थ्यमा चिसोबाट जोगिनुहोस्। लगानीमा सोचविचार आवश्यक।

तुला
आर्थिक पक्ष सुदृढ हुने संकेत। नयाँ योजना बन्नेछ। प्रेम सम्बन्धमा सकारात्मक परिवर्तन देखिनेछ।

वृश्चिक
आज गोप्य शत्रुहरु सक्रिय हुन सक्छन्, सतर्क रहनुहोस्। धैर्य र विवेकले समस्या समाधान हुनेछ। स्वास्थ्य सामान्य ।

धनु
भाग्यले साथ दिने दिन। रोकिएका काम पूरा हुनेछन्। यात्रा तथा अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ।

मकर
व्यवसायमा लाभको संकेत। जिम्मेवारी बढ्ने, वरिष्ठको साथ मिल्नेछ। स्वास्थ्यमा रक्तचाप वा थकान देखिन सक्छ।

कुम्भ
नयाँ अवसर प्राप्त हुने दिन। सिर्जनात्मक काममा सफलता मिल्नेछ। मित्र सहयोगी बन्नेछन्। खर्च बढ्न सक्छ।

मीन
आन्तरिक खुशी बढ्ने दिन। धार्मिक तथा ध्यानमा रूचि बढ्नेछ। प्रेम र पारिवारिक सम्बन्ध सुदृढ हुनेछन्।

कास्कीमा २६ वर्षदेखि ७० वर्षसम्मका उम्मेदवार

रासस/गण्डकी

आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा कास्कीमा २६ वर्षदेखि ७० वर्षसम्मका उम्मेदवार चुनावी प्रतिष्पर्धामा उत्रिएका छन् । निर्वाचनमा अधिकृतको कार्यालयको तथ्याङ्कअनुसार उम्मेदवारी दर्ता गरेकामध्ये कास्कीको क्षेत्र नं २ बाट सबैभन्दा कम उमेरका २६ वर्षीय निर्दोषविक्रम पौडेलको उम्मेदवारी परेको छ भने कास्की क्षेत्र नं ३ बाट सबैभन्दा बढी उमेरका ७० वर्षीय गोपाल गिरीको उम्मेदवारी परेको छ ।

कास्की क्षेत्र नं १ मा कूल १७ जना उम्मेदवारमध्ये सबैभन्दा कम ३८ वर्षदेखि ६७ वर्ष उमेरसम्मका व्यक्ति चुनावमा प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। यस क्षेत्रमा ११ जना ५० वर्ष मुनिमा उम्मेदवार रहेका छन् । क्षेत्र नं २ मा कूल १७ जना उम्मेदवारमध्ये २६ वर्षदेखि ६५ वर्ष उमेर समूहकाले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । यस क्षेत्रमा १२ जना उम्मेदवार ५० वर्षभन्दा कम उमेरका छन् ।

त्यस्तै, क्षेत्र नं ३ मा कूल १५ जना उम्मेदवारमध्ये ३६ वर्षदेखि ७० वर्षसम्मका व्यक्तिहरु प्रतिस्पर्धामा उत्रिएका छन् । यस क्षेत्रमा छ जना उम्मेदवार मात्रै ५० वर्ष तलका छन् । नवयुवादेखि ७० वर्षसम्मको उमेर समूहसम्मका उम्मेदवारबीच हुन लागेको प्रतिस्पर्धालाई अत्यन्त महत्वका साथ हेरिएको छ । तीन निर्वाचन क्षेत्रमा कूल ४९ जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएकामा १८ राजनीतिक दलसहित छ जना स्वतन्त्र उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन्।

कूल ४९ उम्मेदवारमध्ये पाँच जना महिलाको मात्रै उम्मेदवारी परेको छ । अन्य सबै पुरूष छन्। जिल्लामा यसपटक अधिकांश उम्मेदवार नयाँ छन् । कास्कीमा आसन्न निर्वाचनमा कूल तीन लाख आठ हजार ५७२ जना मतदाता रहेका निर्वाचनमा अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ । यसअघि २०७९ को निर्वाचनमा दुई लाख ९१ हजार ५६८ जना मतदाता रहेकामा यसपटक १७ हजार चार जना नयाँ मतदाता थपिएको निर्वाचन कार्यालयले जनाएको छ । रासस

लामिछानेविरूद्धको मुद्दामा थप प्रमाण झिकाउन आदेश

रासस/काठमाडौं

सर्वोच्च अदालतले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सभापति रवि लामिछानेको सङ्गठित अपराध र सम्पत्ति शुद्धीकरणसम्बन्धी संशोधन विरूद्धको मुद्दामा थप प्रमाण झिकाउन आदेश दिएको छ । न्यायाधीश डा मनोजकुमार शर्मा र श्रीकान्त पौडेलको संयुक्त इजलासले आइतबार उक्त आदेश दिएको हो । आदेशमा भनिएको छ, "यसमा महान्यायाधिवक्ता समेतले बहसका क्रममा अभियोगपत्र दायर भइसकेपश्चात् थप प्रमाण फेला परेकाले अभियोगपत्रमा संशोधन गर्ने निर्णय गरिएको भन्ने जिकिर लिनुभएकाले उक्त अभियोगपत्रमा संशोधन सम्बन्धमा फेला परेका थप संकलन प्रमाण कागजातहरू महान्यायाधिवक्ताको कार्यालयबाट झिकाई आएपश्चात् नियमअनुसार अन्तरिम आदेश छलफलका लागि पेस गर्नुहोला ।"

यसअघि, यही माघ ६ गते न्यायाधीश अब्दुर अजीज मुसलमानको एकल इजलासले लामिछानेमाथि लागेको सम्पत्ति शुद्धीकरण र सङ्गठित अपराध कसुरको मुद्दा महान्यायाधिवक्ता कार्यालयले संशोधन गरेको गत पुस ३० गतेको निर्णयको सक्कलप्रति झिकाउने आदेश गरेको थियो ।

सभापति लामिछानेविरूद्ध सहकारी ठगीसँगै सङ्गठित अपराध र सम्पत्ति शुद्धीकरणको मुद्दा दायर भएको थियो । महान्यायाधिवक्ता कार्यालयले लामिछानेसँगै सहकारी ठगी प्रकरणमा दायर भएका अन्य प्रतिवादीको पनि सम्पत्ति शुद्धीकरण र सङ्गठित अपराध कसुरको मुद्दा संशोधन गरेर फिर्ता लिएको थियो । उक्त निर्णयविरूद्ध नेपाल बार एसोसिएसन, विभिन्न मानव अधिकारवादी संघसंस्था र नागरिक समाजले विरोध गर्दै आएका छन् ।

ध्यान साधनाबाट प्राप्त ....

शून्यता पनि भनिन्छ । शून्यताका तीनगुणका रूपमा निर्विचार, निराकार र निःशब्द रहेका छन् । आँखा बन्दा गर्दा दुई आँखीभौँका बीचमा जे देखिन्छ त्यो नै आत्मगुफा हो । यसलाई आन्तरिक आकाश पनि भनिन्छ । सुरूमा पूरै अँध्यारो र क्रमशः उज्यालो देखिन्छ । यसरी देख्ने भनेकै शिव नेत्रले, तेस्रो आँखाले हो । यसैलाई वेदमा व्योमा भनिन्छ । पुराणमा यसलाई बृन्दावन भनिन्छ भने शिवपुराणले कैलाश र मृगस्थली दुबै प्रयोग गरेको पाइन्छ । उपनिषदमा भने यसलाई अरण्य भनिन्छ । विज्ञानको जगत्मा यसलाई क्वान्टम फिल्ड, द युनिफाइड फिल्ड जस्ता शब्द प्रयोग हुन्छन्। आत्मगुफालाई सन्ध्या पनि भनिन्छ । आत्मगुफा भनेको हाम्रो असली परिचय हो अनि मभित्रको म हो । म कै आध्यात्मिक नाम आत्मगुफा हो । आत्मागुफालाई सुक्ष्म शरीर, देह पनि भनिन्छ । मृत्युपश्चात् पनि आत्मगुफा मर्दैन। 'आँखा छोपे अँध्यारो देखिन्छ, अँध्यारोमै मूल ज्योति भेटिन्छ' भने झैँ गहिरो साधनाबाट मात्र बोध प्राप्ति सम्भव हुन्छ ।

सेवाभाव र दृव्यदृष्टि प्राप्ति

अपेक्षा इच्छा पनि दुःखको कारण हो । इच्छा कम गर्नका लागि इच्छा प्रतिको जागरूकता/ सजगता आवश्यक हुन्छ । चाहना दुई किसिमको हुन सक्छः निजी चाहना र परोपकारी चाहना। जब जगतको हित गर्न थालिन्छ, स्वार्थी चाहना हराउँछन् । त्यसैगरी वेदले इन्द्रीयलाई गो भन्दछ भने इन्द्रीय दानलाई गोदान भनेको छ । वास्तवमा गोदान भनेको इन्द्रीयलाई बसमा राख्ने विषय हो । ऊर्जाको सदुपयोगको विषय हो । मन स्थिर राख्न सकेमात्र ध्यान लाग्दछ, बोध प्राप्तितर्फउन्मुख भइन्छ । बोध प्राप्त हुनु भनेको दिव्यदृष्टि हासिल हुनु पनि हो । सञ्जयले धृतराष्ट्रलाई कुरुक्षेत्रको घटना हस्तिनापुर बसेर सुनाउँदा पनि दिव्य तेस्रो आँखाको सहारा लिएका थिए । महर्षि व्यासले सञ्जयलाई सिकाएका थिए यो । दिव्यदृष्टिलाई तेस्रो नेत्र पनि भन्न सकिन्छ ।

गुरूप्रतिको सगताको पनि विशेष महत्व हुन्छ । गुरू भनेको हृदयमा आकाश, मुस्कानमा वैकुण्ठ, बोलीमा वेद र पुराण धारी हुन्छन् । त्यस्तै गुरूका लागि शिष्य भनेका एकमात्र देवता, एकमात्र प्रेम, एकमात्र भविष्य र एकमात्र आशा हुन् । अर्कोतर्फ शिष्यले आफूसँग भएको लोभ, रिस, इर्ष्या, डर, तनाव, कुलत गुरूलाई अर्पण गर्दछ। त्यस्तै धनले किन्न नसकिने इमान्दारिता, समर्पण र निष्ठा पनि प्रकट गर्दछ । कसैले नलिने आँसु, अहङ्कार, असुरक्षा, अशान्ति पनि गुरूले लिन्छन् । सत्यता, सेवाभाव, मधुरवाणी, मुस्कान भए गुरू खुसी हुन्छन् । गुरूप्रतिको सजगतालाई नित्यावतार पनि भनिन्छ । साधना र सेवामा सहकार्यबाट शक्ति उत्पन्न हुन्छ । सफल जीवनका लागि ध्यानको गहिराई र सेवाको उचाइ दुवै आवश्यक पर्दछ । ध्यानको समुद्र र सेवाको सगरमाथा भएमा कर्मसिद्धि र सफल जीवन सम्भव हुन्छ । अनुसन्धानले पुष्टि गरेअनुसार योग ध्यान गर्नेको स्मरण क्षमता नगर्नेको तुलनामा १४ गुणासम्म बढी भएको अनुसन्धानले देखाएको छ । त्यस्तै ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई ४८ प्रकारका रोग त लाग्नै पाउँदैनन् टाढैबाट भाग्छन्।

अन्त्यमा

नेपाल योग र ध्यानका लागि उद्गम भूमि हो । धेरै शास्त्रहरूले नेपालमा आध्यात्मिक साधना गर्नका लागि थुप्रै ऋषिमुनिहरू, व्यक्तित्वहरूले समय खर्च गरेको हामी पढ्न पाउछौं तर दुःखको कुरा अहिले विश्वस्तरको आरोग्य नक्साले भने नेपाललाई समेटेको छैन। नेपाल योग र ध्यानको जन्मभूमि हो । जसरी आफ्नो आमालाई कमजोर देख्नु हुँदैन, त्यसैगरी नेपालको यो बृहत् सम्भावनालाई आरोग्य पर्यटनको बृहत् अवधारणाअन्तर्गत सदुपयोग गर्नुपर्दछ। विगत १४ वर्षअघि स्थापना भएर सकृय रहेको जीवन विज्ञानका कार्यक्रम लोकप्रिय हुँदै गएका छन् भने अन्तर्राष्ट्रियस्तरको साधना केन्द्रका रूपमा धादिङको थाक्रे गाउँपालिकामा जीवन विज्ञान धाम पनि निर्माण हुँदैछ। रासस *(लेखक उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयमा सहसचिव तथा प्रवक्ताका साथै योग साधनाका अनुयायी हुनुहुन्छ)*

'घोषणापत्र लेखन ....

समेटिने छन्", उहाँले भन्नुभयो ।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)ले पनि अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनको नेतृत्वमा चुनावी घोषणापत्र लेखन कार्यदल बनाई काम गरिरहेको जनाएको छ । सो पार्टीका प्रचार विभाग प्रमुख एवं प्रवक्ता मोहन श्रेष्ठले कार्यदलमार्फत चुनावी घोषणापत्र लेखन कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको र यसै साता सार्वजनिक गरिने जानकारी दिनुभयो ।

प्रवक्ता श्रेष्ठले भन्नुभयो, "घोषणापत्रमा राप्रपाले निरन्तर रूपमा उठाउँदै आएको पूर्ण समानुपातिक निर्वाचन, २०४६ सालपछि उच्चपदस्थ राजनीतिज्ञ र कर्मचारीको सम्पत्ति सार्वजनिक लगायत सामाजिक आर्थिक रूपान्तरणका विषयवस्तु अघि सारिने छन् ।"

यसैगरी, अन्य राजनीतिक दलहरूले पनि आसन्न निर्वाचनका सिलसिलामा चुनावी घोषणापत्र तयारी गरिरहेको र यसैसाता सार्वजनिक गरिने जनाएका छन्। प्रतिनिधिसभाका लागि १६५ वटा निर्वाचन क्षेत्रमा हुने मतदानमा विभिन्न ६८ दलबाट जम्मा तीन हजार ४०६ उम्मेदवार रहेका छन्।

यस निर्वाचनमा एक करोड ८९ लाख तीन हजार ६८९ मतदाताले मताधिकार प्रयोग गर्न पाउनेछन्। प्रतिनिधिसभा सदस्यको आसन्न निर्वाचनका क्रममा १० हजार ९६७ मतदानस्थल र २३ हजार ११२ वटा मतदान केन्द्र निर्धारण गरेको आयोगले जनाएको छ । रासस

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२, ९७०३४५७५७८

माघ १७ गते शनिबार

१) पोखरा हरियो खर्क तथा दीर्घायू हस्पिटलका वरिष्ठ नाक, कान र घाँटी रोग विशेषज्ञ **डा. डि.बि. लामिछाने**द्वारा नाक, कान र घाँटी सम्बन्धी स्वास्थ्य परीक्षण जस्तै **क) नाक सम्बन्धी समस्याहरूका लक्षणहरु :** लगातार छिंक आउने, नाक बन्द हुनु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु, नाकबाट पानी बगिरहने, नाकबाट रगत आउने, सुघ्ने क्षमता घट्नु (पिनास हुनु) र नाकभित्र पोल्ने वा गिज्याउने चिलाउने अनुभव हुनु । **ख) कान सम्बन्धी लक्षणहरु :** श्रवण शक्ति कम हुनु, कानभित्र गुन्जिनु/आवाज आउनु, कान दुख्नु, फोहोर जम्मा हुनु, पानी बग्नु, पिप वा रगत निस्कनु, चक्कर लाग्नु/सन्तुलन बिग्रनु र कान पोल्नु वा चिलाउनु । **ग) घाँटी सम्बन्धी समस्याहरूका लक्षणहरु :** घाँटी दुख्नु वा पोल्नु, आवाज भारी हुनु/स्वर परिवर्तन, निल्न गाह्रो हुनु/दुखाई हुनु (Tonsillitis), घाँटी सुख्खा हुनु/सुक्खा खोकी लाग्नु, घाँटीमा डल्ला जस्तो अनुभव हुनु, दीर्घकालीन खोकी वा स्वर गुम्नु आदि समस्या भएमा सम्पर्क राखि सेवा लिनु होला ।

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरु :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि गरिन्छ ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइनर अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

प्रत्येक महिनाको शनिबार: पहिला पश्चिमान्चल (गण्डकी) अस्पताल र हाल दिर्घायु अस्पताल पोखरामा कार्यरत हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ **डा. मेघराज लामिछाने**द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गरिने हुँदा रोगसँग सम्बन्धी बिरामीहरु जस्तैः- जोर्नी दुख्ने ,जोर्नीमा सुजन वा रातोपन देखिनु, हिड्दा वा चल्दा जोर्नीमा क्याँक-क्याँक आवाज आउनु, हड्डी भाँचिनु वा चिर्नु, काध, घुँडा, कुहिनो, मुठो आदि चलाउँदा दुख्नु वा चिप्लिनु, कमर दुख्ने वा तन्काउँदा दुखाइ बढ्नु, सुत्दा या उठ्दा पीडा बढ्नु ।

वीमालेख हराएको सूचना

सुचना प्रकाशित मिति : २०८२/१०/१२

हिमालयन लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीबाट जारि गरिएको तपसिलमा उल्लेखित बीमालेख हराएको हुनाले प्रतिलिपि बीमालेख पाउँ भनि निवेदन परेको हुँदा उक्त बीमालेख उपर कोही कसैको हकदावि भए यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र सवुत प्रमाण सहित हकदाबि गर्न आउनुहुन यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ । म्याद भित्र उक्त बीमालेख सम्वन्धी कसैले हकदावि गर्न नआएमा निजको माग बमोजिम प्रतिलिपि बीमालेख जारी गरिने व्यहोरा सुचित गरिन्छ ।

क्र.स.	वीमालेख नम्वर	बीमितको नाम	ठेगाना
१.	ULI5080000360	शिव पोखेल	शुक्लागण्डकी-९,तनहुँ

"पर्यटकीय ऐतिहासिक क्षेत्रको पहिचान, व्यास नगरपालिकाको अभियान"

सहभागी आह्वान

म्याराथन धावक रुट लाइन

प्रारम्भः व्यास–५, मानहुँकोट मानहुँकोट सिद्ध मार्ग हुँदै, अलैचे, चापाघाट, पृथ्वीराजमार्ग, दुर्गा मन्दिर, अनसन चौतारी, सफासडक, भोर्लेटारचोक, व्यास मार्ग हुँदै बैरेनी, कुमालटारी, दुम्सी, खहरे, कलेस्ती, बोटेटार, पाथ्रा, सत्रसय, पाताल, शहिद कालिका मार्ग बानियाँडिही, बर्लाची, सोतीवेसी, वडा कार्यालय रिस्ती, बाहुनपोखरा, गाडापानी पुलिमराङ समापनः व्यास–८, पुलिमराङ सहिद स्मारक पार्क

राष्ट्रिय स्तरको खुल्ला अल्ट्रा म्याराथन मा भाग लिन इच्छुक धावकहरुले अनिवार्य रुपमा प्रतियोगितामा सहभागी फाराम भर्नुपर्ने छ । फाराम www.vyasmun.gov.np बाट Download गर्न सकिने छ । फाराम भरी vyasmunicipality@gmail.com मा पठाउन सकिने छ । फारामका साथ पासपोर्ट साइजको फोटो र नागरिकता/जन्मदर्ताको प्रतिलिपि पेश गर्नु पर्नेछ ।

नाम दर्ता फाराम भर्ने अन्तिम मितिः २०८२/१०/१५ गते दिउसो २:०० बजेसम्म

सम्पर्क व्यक्तिः श्री जीवन गुरुङ्ग, अध्यक्ष, व्यास नगर खेलकुद समिति (९८५६०६०२९८)
श्री केदारराज आचार्य, शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख, (९८४६०५९७६९)
श्री नवीन पराजुली, शिक्षा अधिकृत, (९८५६०६३५७७)

दर्ता शुल्कः रु. ३००

विजेताले पाउने पुरस्कारहरु:

मानुहँकोट पुलिमराङ ४४ कि.मि.

- प्रथम पुरस्कारः रु. ८५,०८२/–
- द्वितीय पुरस्कारः रु. ६५,०८२/–
- तृतीय पुरस्कारः रु. ५५,०८२/–
- सान्त्वना पुरस्कारः रु. १६,०८२/– (जनही ५ जना)

प्रतियोगिता सुरु हुने मितिः २०८२ माघ १६ बिहान ७:३० बजे
धावकहरुलाई अभिमुखिकरणः २०८२ माघ १५ गते दिउसो ३:०० बजे नगरपालिकाको सभाकक्ष

आयोजक
व्यास नगरपालिका
दमौली, तनहुँ

अभिभावकले बुलिङ्ग भएको कसरी थाहा पाउने ?

विद्यालय जान नमान्ने/नचाहने

अचानक चुप लाग्ने वा उदास हुने

साथिहरूसँग टाढा रहने

शरीरमा चोटपटक लाग्ने, लुगा च्यातिने वा सामान हराउने

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.
दमौली, तनहुँ । फोन : ०६५-५६३९०७, ९८५६०६०३७६, ९८०६६१३३४०
Email : bhanjyangdml@gmail.com, www.bhanjyangnews.com

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०, जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मिति: २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. २/२०७८/०७९

अन्तर विद्यालय बास्केटबलः हैरान्स क्लब दमौलीले व्यास नगरपालिका-३ मा सञ्चालन गरेको अन्तर विद्यालय स्तरीय बास्केटबल प्रतियोगिताको उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गर्दै सत्यवती माध्यमिक विद्यालय र मर्स्याङ्दी माध्यमिक विद्यालयका छात्राहरू । प्रतियोगितामा सत्यवती माविले मर्स्याङ्दी माध्यमिक विद्यालयलाई ४-० अंकले पराजित गर्दै उपाधि हात पारेको छ । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

कृषिमा परनिर्भरता बढ्नेक्रम उच्च

राजाराम कार्की/काठमाडौं

यस वर्ष धान उत्पादनमा चार प्रतिशतले गिरावट आएको छ । सहरी क्षेत्रमा वृद्धि भइरहेको आप्रवासन, जमिनमा औद्योगिक एवं अन्य भौतिक पूर्वाधार निर्माण, तीव्र सहरीकरण, कृषि श्रमिकको अभाव, सिँचाइ समस्या, जलवायु परिवर्तन, किसानलाई नाफाको अनिश्चितता, युवा जनशक्ति विदेश पलायन हुनुलगायत कारणले धान उत्पादनमा कमी आएको सरकारी अधिकारीले बताएका छन् ।

सातै प्रदेशका कृषिसम्बन्धी क्षेत्राधिकार प्राप्त निकायबाट प्राप्त तथ्याङ्कका आधारमा धानबाली भित्र्याइएको क्षेत्रफलको अनुमान गर्दा अघिल्लो वर्षको क्षेत्रफल सम्बन्धी तथ्याङ्क, रोपाइँको आँकडा, सिँचाइ क्षेत्रफलमा भएको परिवर्तन, किसानसँगको अन्तरक्रियापश्चात् मन्त्रालयले सो तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको हो ।

नेपालको मुख्य खाद्यान्न धानबाली हो । कृषि क्षेत्रको गार्हस्थ्य उत्पादनमा धानबालीको योगदान १२ प्रतिशत छ । राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा कूल गार्हस्थ्य उत्पादनमा कृषि क्षेत्रको योगदान २५ दशमलव १६ प्रतिशत छ ।

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयकी सहसचिव एवं प्रवक्ता डा जानुका पण्डितले यस वर्ष खेती लगाउने समयभित्र किसानलाई उन्नत बीउबिजन र मलखादको पर्याप्त व्यवस्था नहुनु, प्रतिकूल मौसम हुनु, मधेस प्रदेशमा धान लगाउने समयमा खडेरी पर्नुलगायत कारणले धान लगाइएका क्षेत्रफलमा उत्पादनमा कमी आएको जानकारी दिनुभयो।

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय र अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र (इसिमोड) को संयुक्त प्रयासमा तयार पारिएको तथ्याङ्कमा चालु आर्थिक वर्षमा तीन दशमलव आठ प्रतिशत जमिनमा धानखेती हुन नसकेर बाँझै रहेको छ ।

हरेक वर्ष मन्त्रालयले प्रकाशन गर्ने कृषि डायरीमा करिब ३१ लाख हेक्टर जमिन खेतीयोग्य मानिएको छ। नेपालको छैठौँ कृषि गणनाले २५ लाख २५ हजार ६३९ हेक्टर जमिन खेतीयोग्य रहेको उल्लेख छ । यसअघि तथ्याङ्क कार्यालयले खेतीयोग्य जमिनको तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेका देखिँदैन। छैठौँ कृषि गणना विसं २०६८ मा भएको थियो । नेपालमा प्रत्येक १०/१० वर्षमा कृषि गणना गरिँदै आइएको छ। कृषि गणनाको सुरुआत विसं २०१८ देखि भएको हो ।

एक हेक्टर जमिन भनेको २० रोपनी हुन्छ । करिब ५० प्रतिशत जमिनमा धानखेती गर्न सकिन्छ । चालु वर्षमा १३ लाख ७६ हजार ८७२ हेक्टर जमिनमा मात्र धानखेती भएको अनुमान छ । गत वर्ष १४ लाख २० हजार ६३६ हेक्टर जमिनमा धानखेती गरिएको थियो। गत वर्ष ५९ लाख ५५ हजार ४७६ मेट्रिकटन धान उत्पादन भएकामा चालु आवमा चार दशमलव शून्य दुई प्रतिशत कम भई ५७ लाख पाँच हजार १२६ मेट्रिकटन उत्पादन हुने अनुमान गरिएको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयकी प्रवक्ता डा पण्डितले बताउनुभयो।

“नेपालमा धानको उत्पादन बढ्दा कूल गार्हस्थ्य उत्पादनमा फाइदा पुग्छ । हालको जनसंख्यालाई धान्न झण्डै ६२ लाख मेट्रिकटन धान आवश्यक पर्छ । नेपालको जनसङ्ख्या करिब तीन करोड छ । नेपालीको दुवै छाक भात खाने चलनले चामलको आयात बढ्दै गएको हो । कम्तीमा एक छाक रोटी/ढिँडो वा पीठोबाट तयार हुने अन्य परिकार खाने बानी गरिए चामलको आयात कम हुने देखिन्छ”, पण्डितले भन्नुभयो।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयका अनुसार पछिल्ला केही वर्षयतादेखि कृषियोग्य जमिन घटिरहेको छ । विसं २०६८ को कृषि गणनामा २५ लाख २५ हजार ६३९ हेक्टर र २०७८ सालको कृषि गणनामा आइपुग्दा झण्डै तीन लाख हेक्टर घट्न गई २२ लाख १८ हजार ४१० हेक्टर जमिन खेतीयोग्यमा खुम्चिएको उल्लेख छ ।

नेपालमा धान रोपाइँ असार-साउनमा र धान काट्ने समय कात्तिकदेखि मङ्सिरसम्म हुन्छ । जनसंख्याको ठूलो हिस्सा अझै कृषिमा निर्भर छ । विसं २०७८ को गणनाअनुसार ४१ लाख ३० हजार ७८९ व्यक्ति कृषि पेसामा निर्भर छन् । जसमध्ये चार लाख ८३ हजार २०८ ले कृषि कर्जा लिएका छन् । राज्यले किसानलाई सहुलियतपूर्ण कर्जा वितरण गर्ने गरेको भए पनि अझै ८८ प्रतिशत किसानले कृषिकर्मका लागि कर्जाको सुविधा पाउन सकेका छैनन्।

ऋण लिएर व्यावसायिक काम गर्नेभन्दा परम्परागत विधिबाट जीविका गर्ने किसानको सङ्ख्या धेरै छ । परम्परागत कृषिकर्ममा आबद्ध किसानलाई व्यावसायिक बनाउने हो भने पशुपन्छी तथा खेतबारीबाट प्राप्त हुने फलफूल, तरकारी, अन्नबालीमा नेपाल आत्मनिर्भर हुने मन्त्रालयकी प्रवक्ता डा पण्डितले धारणा राख्नुभयो । धान/चामल र अन्य कृषि तथा पशुपन्छीजन्य उत्पादन प्रतिमहिना लगभग रू पाँच अर्बको आयात हुने गरेको भन्सार विभागले जनाएको छ ।

राष्ट्रिय गौरवका सिँचाइ आयोजना समयमा निर्माण हुन नसक्नु, बहुसङ्ख्यक किसानलाई कृषि कर्जा उपलब्ध नहुनु, समयमा मलखाद तथा उन्नत प्रकारका बीउबिजन सहुलियतपूर्ण रूपले वितरण नहुनु, उत्पादनमा बिचौलियाको प्रभुत्व हुनु, खेतीयोग्य जमिन खण्डीकरण हुनुलगायत कारणले कृषिमा परनिर्भर बढ्दै गएको विज्ञहरूले बताएका छन् । रासस

facebook twitter

Surya Raj Acharya
x.com/SuryaRAcharya

राम्रो ग्रेड ल्याउने विद्यार्थीले डाक्टर-इन्जिनियर नै बन्नुपर्ने?

स्कुले जीवनमा कक्षामा पहिलो हुँदा शिक्षकहरूले “लौ, यो बाबु त पाइलट हुने बुद्धिको छ” भन्नुहुन्थ्यो। एसएलसीसम्म पुग्दा राम्रो श्रेणी ल्याउनेले 'प्लान' जान पाउने भन्ने कुरा मनमा गढ्यो। त्यसैअनुसार बाटो समातियो, प्लान पनि गइयो, भारतबाट इन्जिनियर बनेर आइयो।

पछि उच्च शिक्षाको सिलसिलामा विदेश जाँदा थाहा भयो, विकसित देशहरूमा स्कुलतहमा राम्रो ग्रेड/श्रेणी ल्याउने विद्यार्थीको छनोट विज्ञान तथा प्राविधिक क्षेत्रमा मात्रै सीमित हुँदैन रहेछ। कानुन, अर्थशास्त्र, व्यवस्थापन जस्ता विषयमा पनि त्यत्तिकै (कतिपय अवस्थामा अझ बढी) प्रतिस्पर्धा हुँदो रहेछ। केही देशमा मेधावी विद्यार्थीले “कुन विषय ?” भन्दा पनि पहिलो प्राथमिकता “कुन उत्कृष्ट विश्वविद्यालय?” रोज्ने रहेछन्। कतिपय राम्रा विश्वविद्यालय/कलेजका स्नातक तहका सुरूका वर्षमा आधारभूत ज्ञानका लागि सबै विद्यार्थीले विभिन्न विषयका कोर्स लिनुपर्ने व्यवस्था हुँदो रहेछ, अनि स्नातक तहको पछिल्लो चरणमा विद्यार्थीले आफ्नै रूचि र क्षमता पहिचान गरेपछि त्यसअनुसार विषयमा मेजर गर्ने।

तर नेपालमा अझै पनि (केही उत्कृष्ट विद्यालयका केस बाहेक) स्कुलतहमा राम्रो श्रेणी ल्याउने विद्यार्थीले डाक्टरी वा इन्जिनियरिङ नै पढ्नुपर्छ भन्ने सोच/चलन बलियो छ। मलाई अचम्म लागेको कुरा के भने कानुन र अर्थशास्त्र जस्ता अत्यन्तै सान्दर्भिक विषयमा पनि किन स्कुलमा राम्रो ग्रेड/श्रेणी ल्याउने विद्यार्थी अझै पर्याप्त मात्रामा आकर्षित भएका छैनन्? किन यस्तो विषयमा हाम्रा विद्यार्थी, अभिभावक, र विद्यालयका शिक्षकसम्म पनि पूर्ण रूपमा सूचित छैनन्? वास्तवमा राम्रा विद्यार्थीका लागि विज्ञान-प्रविधि, समाज विज्ञान, मानवीकी, कला-साहित्य—हरेक विधामा उत्तिकै स्कोप छ।

यो विषय हाम्रो शिक्षा नीति र शिक्षा सम्बन्धी सार्वजनिक बहसमा कतै गम्भीर रूपमा सम्बोधन भएको देखिँदैन। अब बहस गर्नुपर्ने समय आएको हो कि?

कभर्डहल सञ्चालनको जिम्मा खेलकुद विकास समितिलाई

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको व्यास नगरपालिका-३ बिपी वनवाटिकास्थित कभर्डहल खेलकुद विकास समिति तनहुँमार्फत सञ्चालन गरिने भएको छ। व्यास नगरपालिकाको लगानीमा निर्माण भएको कभर्डहल खेलकुद विकास समितिलाई हस्तान्तरण गर्न लागिएको हो । नगरपालिकाको हालै सम्पन्न कार्यपालिका बैठकले जिल्ला समन्वय समितिसँग समन्वय गरी खेलकुद विकास समितिमार्फत सञ्चालन व्यवस्थापन मिलाउने निर्णय गरेको नगर प्रवक्ता सुरेश थापाले जानकारी दिए । हाल कभर्डहलमा ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता सञ्चालन हुँदै आएको छ । व्यास नगर ब्याडमिन्टन क्लबले रू ९६ लाख ६३ हजार ७४७ को लागतमा कभर्डहल निर्माण गरेको हो ।

पछिल्लो समय ब्याडमिन्टनतर्फ खेलाडीको आकर्षण बढ्दै गएकाले कभर्डहल निर्माण गरी यहाँ ब्याडमिन्टनका खेल सञ्चालन गरिएको क्लबका अध्यक्ष जीवन गुरूङले जानकारी दिए । उनका अनुसार कभर्डहल निर्माणका लागि व्यास नगरपालिकाले रू ८७ लाख ८५ हजार २३४ सहयोग गरेको छभने लागत नगद सहभागिता रू सात लाख रहेको छ। त्यस्तै रू एक लाख ७८ हजार ५२२ श्रमदान गरी कुल रू ९६ लाख ६३ हजार ७४७ को लागतमा कभर्डहल निर्माण भएको हो ।

जिल्ला समन्वय समितिको स्वामित्वमा रहेको उक्त कभर्डहलको जग्गा व्यास नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरिएको थियो । कभर्डहल निर्माणका लागि आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा नगरपालिकाले रू ३२ लाख ८४ हजार २९३, आव २०७८/७९ मा रू ३१ लाख २५ हजार ९३१, आव २०८०/८१ मा रू १४ लाख २५ हजार र चालु आवमा रू नौ लाख ५० हजार सहयोग गरेको थियो ।

जीप दुर्घटनामा एकको मृत्यु, एक जना घाइते

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिका-४ कोलडाँडामा भएको जीप दुर्घटनामा एक जनाको मृत्यु भएको छ भने अर्का एक जना घाइते भएका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक श्रवणकुमार विकका अनुसार कोलडाँडा थर्पु भित्री सडकखण्डमा कोलडाँडाबाट थर्पुतर्फ आउँदै गरेको ग३च ५८३८ नम्बरको जीप आइतबार बिहान सडकबाट अन्दाजी २० मिटर तल खस्दा म्याग्दे गाउँपालिका-४ कोलडाँडाका १३ वर्षीया कोइस्का घर्ती मृत्यु भएको हो ।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते घर्तीलाई आइतबार बिहान बिहान ८:४० बजे प्रदेश अस्पताल दमौलीमा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेका थिए। दुर्घटनामा सोही ठाउँका १५ वर्षीय दिपसन घर्ती घाइते भएका र उनको उपचार भइरहेको छ। प्रहरीले चालक ३० वर्षीय वसन्त घर्तीलाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक** पत्रिकाको लागि **सम्पादक** : नारायण खड्का ।
कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । **फोनः** ०६५-५६३९०७, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com **मुद्रण** :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०१२४