जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ३२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३५ अंक ८४ २०८२ साल कार्तिक ११ गते मंगलबार (28 Oct 2025 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : ध्वनि चिकित्सा पद्धतिको... ३ पृष्ठमा : फागुन २१ मै निर्वाचन... ३ पृष्ठमा : उत्तर कोरियाली विदेशमन्त्रीसँग...

अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य अर्पण, आज उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइदै

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १० कात्तिक ।

सोमबार साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य अर्पण गर्दै छठपर्व मनाइएको छ । बर्तालुहरूले प्रसाद तथा पूजा सामग्री लिएर दिनभर सपरिवार भगवान् सूर्यको आराधना गर्दै अर्घ्य अर्पण गरी छठपर्व मनाएका हुन् ।

शनिबार चतुर्थी तिथिदेखि धार्मिक विधिपूर्वक सुरु भएको चार दिने महापर्व छठ उत्सवको सोमबार षष्ठी तिथिको साँझ मुख्य पूजाआजा गरिएको हो ।

यस पर्वको पहिलो दिन बर्तालुहरूले नहाय खाय अर्थात् नुहाएर खाने गर्दछन् । दोस्रो दिन खरना मनाइएको थियो । खरनाका दिन व्रतीहरूले

दिनभरि उपवास निराहार बसेर राति छठ देवतालाई आगमनको निम्तो दिँदै कुल देवताको पूजा गरेका थिए भने राति अरवा अरबाईन (बिना नुनको) खानेकुरा खाएका थिए ।

यस पर्वलाई बर्तालुहरूले मंगलबार एकाबिहानै पुनः छठघाटमा पुगी जलाशयमा पसेर अघिल्लो दिन साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य अर्पन गरेको क्रम दोहोऱ्याइ प्रातः कालीन उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिई छठपर्व सम्पन्न गर्नेछन् ।

पारिवारिक सुख, शान्ति, समृद्धि, शारीरिक कल्याण, रोगबाट मुक्ति तथा विभिन्न मनोकांक्षा पूरा होस् भन्ने उद्देश्यले श्रद्धापूर्वक मनाइने गरिन्छ ।

निर्वाचन तोकिएकै मितिमा हुन्छ : गृहमन्त्री अर्याल

दैनिक समाचारदाता
जनकपुर, १० कात्तिक ।

गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन तोकिएकै मितिमा हुने बताएका छन् ।

उनले जनकपुरधामस्थित गङ्गासागर पोखरीको घाटमा सोमबार साँझ छठ पूजा अवलोकन तथा प्रार्थनापश्चात् पत्रकारहरुसँग सङ्क्षिप्त प्रतिक्रिया दिँदै निर्वाचन निर्धारित मितिमै हुनेमा ढुक्क रहन आग्रह गरे ।

साथै उनले निर्वाचनको विकल्प नभएको बताउँदै निर्वाचनका लागि आवश्यक शान्ति सुरक्षाको व्यवस्था पूर्ण रुपमा गरिने प्रतिबद्धता जनाए ।

उनले छठ पर्व प्राकृतिक जनआस्थाको प्रतीक रहेको उल्लेख गर्दै यसले सबै वर्ग तथा समुदायबीच आपसी सद्भाव कायम गरेको बताए । "यसको दिनप्रतिदिन गरिमा र महत्व बढ्दै गएको छ", उनले भने ।

वडाध्यक्ष साहको निधन

दैनिक समाचारदाता
सिरहा, १० कात्तिक ।

सुखीपुर नगरपालिका-६ का निर्वाचित वडाध्यक्ष रामेश्वर साहको निधन भएको छ । क्यान्सर रोगबाट पीडित ५० वर्षीय साहको शनिबार राति आफ्नै निवास बडहरीमा निधन भएको नगरप्रमुख रामऔतार यादवले जानकारी दिए ।

नगरप्रमुख यादवका अनुसार साहलाई करिब एक हप्ताअघि चितवनस्थित भरतपुर अस्पतालमा उपचारपछि घर फर्काइएको थियो ।

मिर्गौलासम्बन्धी समस्या देखिएपछि उपचारका क्रममा उनको पित्तथैलीमा क्यान्सर पत्ता लागेको थियो । साह स्थानीय तहको पहिलो निर्वाचन (२०७४ साल) र दोस्रो निर्वाचन (२०७९ साल) मा वडाध्यक्षमा निर्वाचित भएका थिए ।

अझै पाँच हजार कैदी कारागार बाहिरै

काठमाडौं, १० कात्तिक (रासस) ।

'जेनजी' प्रदर्शनका क्रममा देशका विभिन्न कारागार र सुधारगृहबाट भागेकामध्ये अझै करिब पाँच हजार कैदी फरार छन् । प्रदर्शन चर्केपछि विभिन्न २८ वटा कारागारबाट १३ हजार ५८५ कैदी र नौवटा बाल सुधारगृहबाट ९६४ बालबन्दी गरी १४ हजार ५४९ बन्दी भागेका थिए ।

तीमध्ये हालसम्म नौ कैदी र ५८२ बालबन्दी गरी कुल नौ हजार ५८२ बन्दी कारागार फर्केका छन् । कारागार व्यवस्थापन विभागका निर्देशक चोमेन्द्र न्यौपानेका अनुसार चार हजार ५९६ कैदी र ३८६ बालबन्दी गरी कुल चार हजार ९८२ बन्दी अझै फरार छन् ।

सरकारले फरार कैदीबन्दीलाई कारागार फर्कन 'अल्टिमेटम' दिएको छ । ठूलो सङ्ख्यामा विभिन्न कसुरमा कैद सजाय भुक्तान गरिरहेका कैदी फरार हुँदा समाजमा सुरक्षा चुनौती थपिएपछि सरकारले फरार कैदीबन्दीलाई कारागारमा फर्काउन विशेष अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ । अभियानअन्तर्गत फरार कैदीलाई नियन्त्रणमा लिँदै सुरक्षाकर्मीले सम्बन्धित कारागारमा बुझाइरहेका छन् ।

मन्त्रालयले कारागार बाहिर रहेका कैदीबन्दीलाई खोजी, नियन्त्रण र पक्राउ गरी कारागारमा शीघ्र फिर्ता ल्याउन सम्बन्धित जिल्लाका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारीको संयोजकत्वमा सुरक्षा तथा अन्य निकायका प्रतिनिधि सदस्य रहने गरी फरार बन्दी खोजी तथा पक्राउ कार्यदलसमेत गठन गरेको थियो ।

प्रदर्शनको मौका पारेर सुनसरीको झुम्का, सोलुखुम्बु, सप्तरी, महोत्तरी, रौतहट, सिन्धुली, काठमाडौँका नक्खु, डिल्लीबजार, जगन्नाथदेवल, मकवानपुर, रसुवा, चितवन, तनहुँ, कास्की, पर्वत, स्याग्दी,

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

नेपाल प्रहरीका पाँच एसएसपीलाई डिआइजीमा बढुवाका लागि सिफारिस

काठमाडौं, १० कात्तिक (रासस) ।

नेपाल प्रहरीका पाँच प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक (एसएसपी)लाई प्रहरी नायब महानिरीक्षक (डिआइजी) पदमा बढुवाका लागि सिफारिस गरिएको छ ।

गृह मन्त्रालय बढुवा समितिको सचिवालयको आइतबार बसेको बैठकले नेपाल प्रहरी जनपद समूह तर्फका पाँच एसएसपीलाई डिआइजीमा बढुवाका लागि सिफारिस गरेको हो ।

बढुवाको सिफारिस हुनेमा भूपेन्द्रबहादुर खत्री, सानुराम भट्टराई, ओमप्रसाद अधिकारी, शेखर खनाल र अभि नारायण काफ्ले हुनुहुन्छ ।

उहाँहरूलाई प्रहरी नियमावली, २०७१ (संशोधन सहित) को नियम २७ को उपनियम (४) बमोजिम बढुवा गरिएको बढुवा समितिका सदस्यसचिव एवम् प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक (एआइजी) राजन अधिकारीले जानकारी दिनुभयो ।

विभिन्न जिल्लाका प्रजिअसहित गृहका कर्मचारीको सरुवा

काठमाडौं, १० कात्तिक (रासस) ।

गृह मन्त्रालयले आइतबार विभिन्न जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा सहसचिवहरूको सरुवा गरेको छ ।

मन्त्रालको आइतबारको निर्णयानुसार सहसचिव र प्रजिअ गरी ३६ कर्मचारीको सरुवा तथा पदस्थापन गरिएको हो । मन्त्रालयले आइतबार साँझ जारी गरेको सूचनामा कुल ३१ प्रमुख जिल्ला अधिकारी, एक प्रमुख अध्यागमन अधिकृत, दुई सहसचिव र दुई महानिर्देशकको सरुवा तथा पदस्थापन गरिएको जनाएको छ ।

गौतबुद्ध अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलका प्रमुख अध्यागमन अधिकृत खिमबादुर रायमाझीलाई जुम्लाको प्रमुख जिल्ला अधिकारी बनाइएको छ । जुम्लाका प्रजिअ केदारनाथ शर्मालाई गौतबुद्ध अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलको प्रमुख अध्यागमन अधिकृत बनाइएको छ । गृह मन्त्रालयका सहसचिव वासुदेव घिमिरेलाई झापाको प्रजिअमा सरुवा गरिएको छ भने झापाका प्रजिअ गोपालकुमार अधिकारीलाई काभ्रेपलाञ्चोकको प्रजिअमा सरुवा गरिएको छ ।

यस्तै गृहका सहसचिव गोगनबहादुर हमाललाई बर्दियाको प्रजिअमा पदस्थापन गरिएको छ भने बर्दियाका प्रजिअ सुरेन्द्र पौडेललाई सिरहामा सरुवा गरिएको छ । यस्तै राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागका महानिर्देशक युवराज कट्टेललाई मोरङको प्रजिअमा सरुवा गरिएको छ भने मोरङका प्रजिअ इन्द्रदेव यादवलाई महोत्तरी पठाइएको छ ।

गृहको कसुरजन्य सम्पत्ति व्यवस्थापन विभागका महानिर्देशक प्रेमप्रसाद भट्टराईलाई ललितपुरको प्रजिअमा पठाइएको छ भने ललितपुरका प्रजिअ सुमन घिमिरेलाई सोही विभागमा ल्याइएको छ । रुपन्देही, कैलाली, नवलपरासी, महोत्तरी, दोलखा, पर्सा, उदयपुर, डडेलधुरा, लमजुङ, बाँके, बर्दिया, जुम्ला, अर्घाखाँची, रौतहट, कपिलवस्तु, सिन्धुली, अछाम, गुल्मी, सुनसरी,

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

स्वच्छ सहर: स्वस्थ्य शहर

- धुवाँ बढी फाल्ने सवारी साधनको प्रयोग नगरौं,
- सवारी साधनको समयसमयमा मर्मत सम्भार गरौं,
- तोकिएको स्थानमा मात्र फोहोर फालौं, जथाभावी नफालौं,
- करेसाबारी, सडक छेउ र सार्वजनिक स्थानमा बृक्षारोपण गरौं,
- सार्वजनिक स्थलका बोट बिरुवा तथा फूलको संरक्षण गरौं,
- स्वच्छ पानी र सरसफाईमा ध्यान दिऔं,
- ध्वनि र वायु प्रदुषण कम गरौं,
- सडकको समयसमयमा मर्मत संभार गरौं,
- सडकमा निर्माण सामग्री नराखौं।

शहरलाई सफा राखौं, सुन्दर बनाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

ध्वनि चिकित्सा पद्धतिको प्रभावकारिता

राजाराम पाण्डे

काठमाडौँ, १० कात्तिक (रासस)।

ध्वनि भनेको ब्रह्माण्डको मौलिक ऊर्जा हो, जसको प्रभाव हाम्रो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक पक्षमा प्रत्यक्ष रूपमा देखिन्छ। धार्मिक मन्त्र, भजन, बाजा, ओंकार र प्राकृतिक स्वरहरूमार्फत शरीर र आत्मालाई सन्तुलित राख्ने साधनको रूपमा मानव सभ्यताको आदि कालदेखि नै ध्वनि विविध रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यो एक शुद्ध ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको वैज्ञानिक, सूक्ष्म र सजीव प्रक्रिया हो। जसले शरीरका ऊर्जा केन्द्र (चक्रहरू) लाई सन्तुलनमा ल्याएर समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

ध्वनि चिकित्सा केवल प्राचिन विषय मात्र होइन, यो विज्ञानसँग प्रत्यक्ष जोडिएको विषय हो। न्यूरो-साइन्सका अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि ध्वनिका निश्चित आवृत्तिहरूले मस्तिष्कका अल्फा, थिटा र डेल्टा तरङ्गहरू सक्रिय गर्छन्, जसले गहिरो ध्यान, विश्राम र आत्म-उपचारको अवस्था ल्याउँछ। वैदिक ध्वनि चिकित्साको सबैभन्दा सुन्दर पक्ष के हो भने यो कुनै बाह्य वस्तुमा निर्भर छैन। जब हामी वैदिक ध्वनिको माध्यमबाट आफ्नै भित्री तरङ्गमा फर्किन्छौं, शरीर आफैं उपचार हुन थाल्छ। ध्वनिले बाहिर होइन, भित्र फर्कन सिकाउँछ। यसैले ध्वनि चिकित्सा केवल रोगको उपचार होइन, आत्म-बोध र परम आनन्दको यात्रा हो। जब मन शान्त हुन्छ, शरीर आफैं निको हुन्छ। ध्वनि त्यो कुञ्जी हो, जसले शरिर स्वस्थ र मनको परम आनन्दको ढोका खोल्छ।

आजको मानव ध्वनि प्रदूषण, तनाव, सामाजिक दबाब र मानसिक दवाव बीच बाँचिरहेको छ। औषधिले शरीरलाई ठिक बनाउन सक्छ, तर मनको पीडालाई निको पार्न सक्दैन। ध्वनि चिकित्सा मनको तहमा पुग्ने उपचार हो। यसले भावनात्मक घाउहरू, डर, चिन्ता, निराशा, क्रोध र अशान्तिलाई गहिरोसँग पगाल्छ र मनलाई शान्त बनाउँछ। ध्वनि तरङ्गहरूले मस्तिष्कलाई ध्यान-अवस्थामा पुर्‍याउँछ। शरीर रिल्याक्स हुन्छ र हार्मोन सन्तुलित रहन्छ। लगातार ध्वनि सत्रहरूमा सहभागी हुने व्यक्तिले गहिरो, शान्त र प्राकृतिक निद्रा अनुभव गर्छन्। ध्वनिले मनका नकारात्मक विचारहरू सफा गरी चेतनामा उज्यालो ल्याउँछ। सात चक्रहरूको सन्तुलनले सम्पूर्ण शरीरमा ताजगी र शक्ति ल्याउँछ।

ध्वनि चिकित्सा के हो त ?

आजको युग विज्ञान र प्रविधिको चमत्कारिक प्रगतिले भरिएको युग हो। यद्यपि, बाहिरी रूपमा विकासको उचाइमा पुगेको मानव भित्री रूपमा असन्तुलित, तनावग्रस्त र असन्तुष्ट बन्दै गएको छ। अस्पतालहरूमा रोगीहरूको भीड बढ्दैछ, औषधि उद्योग बढ्दैछन् तर मानिसभित्रको शान्ति हराउँदै गएको छ। यही असन्तुलनलाई सन्तुलनमा ल्याउने प्राकृतिक, औषधिविहीन र वैज्ञानिक उपचार पद्धति हो– ध्वनि चिकित्सा। ध्वनि वस्तुको कम्पनबाट कम्पनको परिणामस्वरुप उत्पन्न हुने ऊर्जा हो, जसलाई कानले ग्रहण गर्छ र मस्तिष्कले अनुभवका साथ शरीरका ऊर्जाको केन्द्रहरूमा प्रसारण गरेर आफ्नो केन्द्र ऊर्जावान र सन्तुलित बनाउँछ। ध्वनिको उत्पत्ति एवं विकास क्रममा ब्रह्माण्डको सबै कुरा ध्वनि कम्पनले गुन्जिरहेको छ। ध्वनि शक्ति चेतना र ब्रह्माण्डसँगको सम्बन्धको रूपमा रहेको छ।

ध्वनि चिकित्सा साधारण भाषामा औषधि बिना प्रकृतिबाट गरिने प्रभावकारी उपचार पद्धति हो। यसरी ब्रह्माण्डको मौलिक र विशुद्ध कम्पन प्रकृतिले दिएको उपहार ऊर्जालाई ग्रहण गरेर मानव शरीरमा प्रसारण गरेर गरिने उपचार पद्धति ध्वनि चिकित्साअन्तर्गत पर्दछ। यसरी उपचार गर्दा शरीरका विभिन्न केन्द्रहरू पूर्णरूपमा स्वच्छ हुन्छ र मान्छेहरू परम आनन्द र स्वच्छमय जीवन जिउन पाउन सक्षम हुन्छन्। मानव सभ्यताको आदि कालदेखि नै विविध रूपमा प्रयोग हुँदै आएको ध्वनि चिकित्सा पद्धति र यसको महत्व बृहत्तर छ।

विश्वमा ध्वनि चिकित्साको प्रयोग कस्तो छ ?

प्राचीनकालदेखि नै विभिन्न देश, जात जाति, धर्म संस्कृती समुदायले शरिर आत्मालाई निको पार्न संगीत र गायन प्रयोग गर्दै आएका छन्। विश्वका विभिन्न भूभागमा उदाएका सभ्यता र संस्कृतिले ध्वनि चिकित्सालाई आआफ्नै तरिकाले बुझ्दै र अभ्यास गर्दै आएका छन्। ध्वनि उपचारको प्रमुख उद्देश्य शरीर र मनमा रहेका विकारलाई निकालेर फाल्नु नै हो।

वेदका ऋचामा औषधीय गुण भए जस्तै अन्य भाषाका शब्द वा साहित्यको उचारण वा पाठ गर्नाले सकारकात्मक भाव पैदा हुन्छ। शरीरमा सन्तुलन र मनमा सद्भावको विकास हुन्छ। आयुर्वेदले सङ्गीतको चिकित्सकीय गुणहरूलाई पनि मान्यता दिएको छ। आयुर्वेदमा विशेष राग-तालहरूको मद्दतले विभिन्न रोगहरूबाट छुटकारा पाउन सकिने कुरा उल्लेख छ। भारतवर्षमा पनि योगीहरूले दिमागलाई शान्त पार्न ध्वनिका तरङ्गलाई सुन्ने गरेको विभिन्न ग्रन्थहरूमा उल्लेख पाइन्छ। ध्वनिको माध्यमबाट गरिने उपचारलाई नादयोग भनियो। नादयोगको विकाससँगै ध्वनि चिकित्साको विकास भयो। नादयोग एक प्रकारको गहिरो आध्यात्मिक अभ्यास हो। यसले पुर्वीय दर्शनमा लामो इतिहास बोकेको छ। नादयोगमा ध्वनि कम्पनहरूलाई ध्यान र चेतना विकास गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसले आध्यात्मिक जागरण र आत्म-अनुभूति प्रदान गर्छ। नादयोगले मानव शरीरभित्रका नाडी र चक्रहरूलाई सक्रिय र सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। यसले प्राण अर्थात् जीवन शक्तिको प्रवाहलाई पनि सहज बनाउँछ।

शिख धर्मका संस्थापक गुरु नानकले आफ्नो शिक्षामा नादयोगको महत्वलाई जोड दिएका थिए। ईश्वरीय नामको जपका साथसाथै भजन र कीर्तनको अभ्यासले शिखहरूलाई ध्वनिको माध्यमबाट ईश्वरसँग जोडिन सघायो। सङ्गीतको मन्त्र रोगको उपचारको लागि प्रभावकारी तरिका हुनसक्ने कुरामा पुरातन इजिप्टियनहरूले विश्वास गर्थे। अमेरिकी जनजातिहरूले पनि निश्चित आवाजहरूमा निको पार्ने शक्तिहरू रहेको कुरालाई मान्थे। सबै भुगोलमा ध्वनि उपचारको काम र उद्देश्य एकै भए पनि उपचारका क्रममा प्रयोग गरिने उपकरण र प्रविधिमा भने भिन्नता रहेको पाइन्छ।

एक्युपंक्चर उपचार विधिसँगै चीनमा परम्परागत ध्वनि चिकित्साको पनि विकास भयो। कतिपय चिकित्सकहरूले एक्युपंक्चरको प्रभावकारिता बढाउनका साथै ऊर्जामा सन्तुलन ल्याउन सांगीतिक धुन र वाद्ययन्त्रहरूको पनि प्रयोग गर्ने गर्दछन्। तिब्बतमा पनि ध्वनि उपचार प्रख्यात छ। त्यहाँ बौद्ध धर्मावलम्बीमा ध्वनिलाई ध्यान र उपचारको उपकरणको रूपमा प्रयोग गरिएको छ। प्राचीन गाउने कचौराहरूमा तिब्बती अक्षर खोपिएको भेटिनुले पनि तिब्बतमा ध्वनि चिकित्सा अभ्यासमा रहेको पुष्टि गर्छ। ती कचौराबाट उत्पन्न हुने कम्पनले शरीर र दिमागमा उपचारात्मक प्रभाव पार्छ। यद्यपि तिब्बती कचौराको खास उत्पत्ति नेपालको भूमिमा भएको हो।

फिजी, भानुआटु, सामोआ, टोंगालगायतका प्यासिफिक टापुहरूमा परम्परागत संगीत सुन्ने, पोलिनेसियन ड्रम बजाउने र जप गर्ने अभ्यास रहेको पाइन्छ। त्यहाँका आदिवासी ध्वनिमार्फत् आफूलाई वरिपरिको वातावरण र पुर्खाहरूसँग जोड्ने अभ्यास गर्छन्। अष्ट्रेलियाका आदिवासीले ४० हजार वर्ष अघिदेखि नै ध्वनि उपचार अभ्यास गर्दै आएको छन् भनिन्छ। डिजेरिडू नामक वाद्यवादनलाई उनीहरूले विभिन्न सांस्कृतिक अनुष्ठानमा बजाउने गर्दथे। त्यो बाजाको आकार नेपालमा बजाइने कर्नाल बाजा जस्तै एकातिर सुरिलो र अर्को तिर फुकेको हुन्छ। डिजेरिडू बाजाबाट निस्कने ध्वनिमा रोग निको पार्ने शक्तिशाली क्षमता हुन्छ। त्यस बाजाको ध्वनिले शरीरको मात्र नभई भित्री आत्मालाई समेत सफाइ गर्छ भन्ने आदिवासी मान्यता छ।

इन्डोनेसियाको बालीमा पनि गेमलान अर्केस्ट्राको आवाजलाई ध्वनि उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। ती ध्वनिहरूमा औषधीय गुण हुने र तिनले आध्यात्मिक आरोग्यता प्रदान गर्ने आदिवासी मत आज पनि विद्यमान छ। मेक्सिकोमा ध्वनि चिकित्सकले ध्वनिलाई उपचारका रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको इतिहास छ। दक्षिण अमेरिकाको एन्डिज क्षेत्रमा क्वेना (बाँसुरी) र चारांगो (सानो गिटार) जस्ता वाद्यवादनको प्रयोग गरि ध्वनि चिकित्साको प्रयोग भएको पाइन्छ। उत्तर अमेरिकी संस्कृतिहरूमा ध्वनि उपचारका लागि ड्रम (ढोल)को प्रयोग गर्ने परम्परा छ। त्यहाँका आदिवासी यस्तो ध्वनिले शरीर, मन र आत्माको शुद्धि हुन्छ भन्ने मान्छन्। उत्तरी अमेरिकाको आर्कटिक क्षेत्रहरूमा इनुइट गाउने परम्परा छ। यी अभ्यासले मानिसभित्र सन्तुलन कायम गर्न सघाउँछ।

युरोपमा पनि ध्वनि उपचारको इतिहास शताब्दीऔंदेखि अभ्यासमा छ। रोमका पारम्परिक बाथ हाउस (स्नानघर) हरूमा संगीत र ध्वनि सुन्ने चलन नै थियो। मध्यकालीन र पुनर्जागरण अवधिमा क्रिश्चियन चर्चहरूले युरोपमा ध्वनिको प्रयोगलाई आकार दिन महत्वपूर्ण भूमिका खेले। अफ्रिका महादेशमा पनि ध्वनि उपचारको इतिहास त्यहाँको विविध संस्कृति र परम्पराहरूसँग जोडिएको छ। ड्रम बजाउने काम अफ्रिकाभरि आज पनि ख्यातिमा छ। आध्यात्मिकताका लागि अनुकूल वातावरण सिर्जना गर्ने धार्मिक स्थान निर्माण गर्दा ध्वनिलाई पनि सावधानीपूर्वक समावेश गर्ने चलन आज पनि संसारमा छ। त्यहाँ ड्रम, जप र संगीतले पुर्खासँग कुराकानी गर्न सहयोग गर्ने र तिनीहरूबाट मार्गदर्शन र आशीर्वाद प्राप्त हुने जनविश्वास छ। भाषा नबुझ्ने पनि ध्वनि बुझ्न सहज छ। भाषा र धर्मको सीमाभन्दा ध्वनि धेरै माथि छ। ध्वनि सर्वव्यापी छ। सहि तरिकाले ध्वनि ग्रहण गर्न जाने स्वस्थ रहन कुनै समस्या हुँदैन।

सन् १८३९ मा पुसियाका भौतिकशास्त्री हेनरिक विल्हेम डोभले मानिसको स्नायु प्रणालीमा बाइनोरल बिट्सको प्रभाव पत्ता लगाए। त्यतिबेला ध्वनि चिकित्सामा ठूलो वैज्ञानिक सफलता थियो। त्यस्तै सन् १८९६ मा अमेरिकी चिकित्सकले सङ्गीतले रक्तप्रवाह र विचार प्रक्रियाहरू सुधार गर्न सक्ने कुरा पत्ता लगाए। ब्रिटिस ओस्टियोप्याथ सर पिटर गाय म्यानर्सले १९५० को दशकमा शरीरका कोशिकाहरूलाई निको पार्न सहयोग गर्ने ध्वनि कम्पन मेसिनको विकास गरे। १९औं शताब्दीमा सङ्गीतको चिकित्सकीय प्रयोगहरूमा झनै चासो बढ्न थाल्यो। नर्स फ्लोरेन्स नाइटिंगेल सङ्गीतले बिरामीको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने मान्यता राख्थिन्। सोही अनुरूप सङ्गीत थेरापी क्षेत्रको उदय भयो।

बीसौं शताब्दीको मध्यतिर मानिसहरूले वैकल्पिक उपचारको खोज गर्न थाले। यस अवधिमा ध्वनिको चिकित्सकीय सम्भावनालाई लिएर नयाँ अध्ययन र अनुसन्धानक थालिए। गाउने कचौरा, गोङ र अन्य उपकरणहरूको प्रयोगलाई लिएर अन्वेषण पनि गरियो। त्यसपछि संगीत थेरापीले व्यावसायिक मान्यता पायो। बीसौं शताब्दीको उत्तरार्द्ध र २१औं शताब्दीको प्रारम्भमा ध्वनि चिकित्सा वैकल्पिक उपचार अभ्यासमा झन् लोकप्रिय बन्न थाल्यो। विश्वका सबै धर्म, दर्शन र विज्ञान एक बुँदामा सहमत छन् सृष्टि ध्वनिबाट प्रारम्भ भएको हो।

कस्तो हुन्छ यसको उपचार पद्धति ?

ध्वनि उपचारले शरीरको ऊर्जा क्षेत्र र चक्रहरूसँग सीधा सरोकार राख्छ। जब ऊर्जा क्षेत्र र चक्र सन्तुलित हुन्छ मानव शरीर स्वस्थ बन्छ त्यसपछि शरीरले स्वतः आफ्नो प्राकृतिक उपचार क्षमतालाई अभिवृद्धि गराउँछ। जब मानिस तनावमा हुन्छ उसलाई भावनात्मक आघात पुग्छ। शरीरका महत्वपूर्ण ऊर्जा क्षीण भएर जान्छ। त्यसले रोगविरुद्ध लड्ने प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ। शरीरले विभिन्न रोगलाई आमन्त्रित गर्छ। शरीर रोगप्रति संवेदनशील बन्न पुग्छ। प्राकृतिक रूपमा आपसेआप निको पार्ने शक्ति मानिसको शरीरमा छ। तर ऊर्जाको अभावमा मानिसले त्यो शक्ति गुमाउँछ। यस्तो बेला ध्वनि उपचार वरदान सावित हुन्छ।

ध्वनि उपचारले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई प्रभाव पार्न विशेष तरङ्गको प्रयोग गर्छ। सोही तरङ्गको फ्रिक्वेन्सीले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। शरीरका ऊर्जा क्षेत्रहरूमा सन्तुलन पुनःस्थापित गर्छ। यसरी शरीर र मनमा रहेका अनेकौं विकारलाई ध्वनि उपचारबाट निराकरण गर्न सकिन्छ। ध्वनि उपचारमा सर्वाधिक प्रयोग हुने विधि भनेको साउण्ड बाथ (ध्वनि स्नान) हो। यो सामान्य प्रकारको ध्वनि थेरापी हो, जसमा चिकित्सकले एक वा बढी ध्वनि कचौरा बजाएर उपचार गर्दछन्। तिब्बती गाउने कचौरा, मन्दिरका घण्टीहरू र सोही प्रकृतिका वाद्ययन्त्रहरूको सहायताले ध्वनि स्नान गरिन्छ। ध्वनि स्नानले क्रोध, रिस, चञ्चलता, ईर्ष्या जस्ता खराबीबाट छुटकारा दिन्छ। मन र शरीरलाई स्थिर र चङ्गा राख्छ। ध्यानपूर्वक सुन्ने हो भने हरेक ध्वनिको लय, चर्कोपना, आवाज र टोनमा भिन्नता हुन्छ। ध्वनि स्नानले ध्यानको अवस्थामा प्रवेशमात्र गराउँदैन यसले मोक्षको बाटोमा हिड्न सघाउँछ।

ध्वनि उपचारको अर्को तरिका भनेको ध्वनि गुञ्जन हो। प्रकृतिले सबै मानिसलाई गुनगुनाउने क्षमता दिएको छ। गुनगुनाउनु आफैंमा पनि प्राकृतिक उपचार हो। ध्वनि गुञ्जन नाद चिकित्सा पद्धतिको एउटा हाँगा हो। ध्वनि गुञ्जनमा आँखा र मुख बन्द गरेर सात चक्रका सात बीज मन्त्र गुनगुनाउनुपर्छ। यसले मानिसमा सकारात्मक तरंग पैदा गर्दछ। ध्वनि गुञ्जनको कम्पनले शरीरमा विभिन्न हर्मोनको उत्पादन गर्न भूमिका पनि खेल्छ। माइग्रेन, टाउको दुखाइजस्ता समस्याको उपचारमा यो पद्धति लाभदायक छ। बिर्सने, डराउने र लाज लाग्ने जस्ता कमजोरी हटाउन पनि यो पद्धतिको उपचार प्रभावकारी मानिन्छ।

ध्वनि उपचारमा भजन कीर्तनको पनि महत्वपूर्ण स्थान छ। विभिन्न अनुष्ठान तथा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

डा. भगवती यादव
Dr. Bhagwati Yadav
MBBS, MD Paediatrics (USC)
NMC Reg. No. : 11389
नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

फागुन २१ मै निर्वाचन : के भन्छन् दलका नेताहरू ?

नारायण न्यौपाने र अशोक घिमिरे

काठमाडौँ, १० कात्तिक (रासस) ।

राजनीतिक दलका नेताहरूले 'जेनजी' आन्दोलनका क्रममा लुटपाट भएका सुरक्षाकर्मीका हतियार फिर्ता र फरार कैदीलाई पक्राउ गरी निर्वाचनको वातावरण बनाउन सरकारलाई सुझाव दिनुभएको छ ।

गत आन्दोलनका क्रममा लुटिएका हतियारसहित कारागारबाट फरार कैदी बाहिर रहेको अहिलेको अवस्थामा भय र अशान्तिको वातावरणसहित निर्वाचनका पक्षमा माहोल बन्न नसक्ने वस्तुस्थितिलाई दृष्टिगत गरी आवश्यक कदम चाल्न सरकारसँग अनुरोध गर्नुभएको हो ।

उहाँहरूले दलीय शासन व्यवस्थामा राजनीतिक पार्टीहरूको सहभागिताबिना निर्वाचनको कल्पना पनि गर्न नसकिने स्पष्ट गर्दै पार्टी नेताहरूले जिम्मेवार राजनीतिक दलहरूसँग निरन्तर संवाद तथा छलफल गरी उनीहरूलाई साथमा लिएर भयरहित वातावरणसहित स्वच्छ, निष्पक्ष र धाँधलिरहित निर्वाचनको माहोल तयार गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनको तयारी, शान्ति सुरक्षालगायतका विषयमा राष्ट्रिय समाचार समितिको जिज्ञाशामा पार्टी नेताहरूले शान्ति सुरक्षाको पूर्ण प्रत्याभूतिसहित भयरहित वातावरणमा निर्वाचन गराउनेतर्फ सरकार क्रियाशील हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गर्नुभयो ।

'लुटिएका हतियार र फरार कैदी फिर्ता गर्नुपर्छ' : श्यामकुमार घिमिरेः नेपाली कांग्रेस

शान्तिसुरक्षाको पूर्ण प्रत्याभूतिसहित भयरहित वातावरणमा चुनाव हुन्छ कि हुन्न भन्ने अहिलेको गहन प्रश्न छ । अहिले एक खालको अन्योल देखिएको छ । निर्वाचनका लागि अझै पनि सहज वातावरण निर्माण भइसकेको छैन । गत भदौ २४ गते आजगानी, लुटपाट, तोडफोड जस्ता अपराधजन्य क्रियाकलापमा संलग्नलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउन नसकिएको अवस्था छ ।

यस विषयमा सरकारको धारणा के हो ? जनधनसहित राज्यको महत्वपूर्ण संरचनामा आगजनी गर्नेलाई कारबाही नगर्ने हो भने शान्तिसुरक्षाको प्रत्याभूति कसरी हुन्छ ? अहिले पनि प्रहरीबाट लुटिएका सयौँ हातहतियार बाहिर छन् ।

त्यस्तै ठूलो सङ्ख्यामा कैदीबन्दी भागेका छन् । यस्तो अवस्थामा निर्वाचन कसरी भयरहित वातावरणमा हुनसक्ला र भन्ने आशङ्का सबैमा छ । जुनसुकै अपराधिक गतिविधिमा संलग्नमाथि कारबाही हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो मान्यता हो । हतियार र कैदी फिर्ता नभई चुनावको वातावरण बन्न सक्दैन । प्राजतन्त्रिक पार्टी हुनाका नाताले नेपाली कांग्रेस निर्वाचनबाट भाग्दैन ।

घातक हतियार र कैदीबन्दी बाहिर रहेकाले चुनावमा जाँदा आक्रमणको भय हुन सक्छ । अर्कोतर्फ सुरक्षाकर्मीको मनोबल खस्केको छ । तल्लो तहसम्मका प्रहरी चौकीमा क्षति भएकाले सुरक्षाकर्मीको बस्ने, खाने र काम गर्ने वातावरण बनिनसकेको अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा शान्तिपूर्ण एवं निष्पक्ष चुनावको अपेक्षा गर्न सकिँदैन । राज्यले कम्तीमा हिंसात्मक घटनामा संलग्नमाथि कारबाहीको प्रक्रिया सुरु गर्नुपर्‍यो । जेलबाट फरार रहेका कैदीबन्दीलाई फिर्ता ल्याउन कार्यदल नै बनाएर काम गर्नुपर्छ । प्रहरीका लुटिएका हतियार कसरी फिर्ता ल्याउने भन्नेमा सरकार लाग्नु पर्‍यो ।

निर्वाचनको प्रमुख सरोकारवाला राजनीतिक दललाई विश्वासमा लिएर सरकारले अभिभावकको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । यसअघि २०७९ सालमा जसरी हामीले चुनाव लडेर आएका थियौँ, त्यही ढङ्गको चुनाव हुने हो भने यो परिवर्तनको अर्थ हुँदैन । मौजुदा संविधान संशोधन गरी निर्वाचन प्रणालीमा परिवर्तन गर्नुपर्छ । नत्रभने निर्वाचनपछि पुनः यसअघिकै अवस्था नहोला भन्न सकिन्न । अब हुने निर्वाचनबाट पनि अहिलेकै राजनीतिक शक्ति अनुमोदित हुनेहुन् । त्यसो हुँदा संसद् विघटनको औचित्य पुष्टि हुँदैन । त्यसैले संसद् पुनःस्थापना गरौँ, संविधानमा आवश्यक संशोधन गरौँ । 'जेनजी'ले उठाएका मुद्धा यथासक्य सम्बोधन गर्न कोसिस गरौँ । त्यसपछि निर्वाचनमा जाँदा औचित्य रहन्छ ।

राज्यको खर्च १० अर्बसहित उम्मेदवारहरूले गर्ने समेत जोड्दा खर्बौं रकम खर्च हुन्छ । त्यसबाट आउने परिणाम पुरानै हुने अनि त्यत्रो खर्च गरेर निर्वाचन गर्नुको औचित्यमाथि प्रश्न नउठ्ला भन्न सकिन्न । कांग्रेस पार्टीको बैठक यही कात्तिक १३ गतेदेखि सुरु हुन्छ । बैठकले स्पष्ट दृष्टिकोणसहित निर्वाचनलगायत समग्र मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने नै छ ।

'सरकारले दललाई विश्वासमा लिनुपर्छ, दलले सरकारलाई सहयोग गर्नुपर्छ' : माधव सापकोटाः नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)

यो वा त्यो बहानामा सरकार र राजनीतिक दलले निर्वाचनलाई छल्न हुँदैन । निर्वाचनको वातावरण बनाउन लुटिएका हातहतियार र भागेका कैदीलाई नियन्त्रणमा लिन उच्च प्राथमिकता दिनुपर्छ । सरकारले जाँगरका साथ काम गर्‍यो भने त्यो असम्भव छैन । प्रहरीको मनोबल उच्च बनाएर सक्रियतापूर्वक परिचालन गर्न सक्दा त्यो काम सम्भव छ ।

लुटिएको हतियार र फरार कैदीलाई फिर्ता नल्याउँदा निर्वाचन मात्रै होइन, समाजको विद्यमान शान्तिसुरक्षा, अमनचयन र सामाजिक सद्भावमा समेत खलल पुग्न सक्छ । यसैलाई वहाना बनाएर चुनावको तिथिमिति तलमाथि गर्न पाइँदैन । निर्वाचन गर्नकै लागि दलहरूले अन्तरिम सरकार बनाएका हौँ । राजनीतिक दलले सरकारलाई सहयोग गर्नुपर्छ । सरकारले राजनीतिक दलहरूसँग विश्वास कायम गरेर सहयोग लिनुपर्छ । सरकार, राजनीतिक दल र सरोकावाला पक्ष सबै मिलेर तोकिएको समयमा निर्वाचन गर्ने वातावरण बनाउनुपर्छ ।

माओवादीले केन्द्रीय समितिको बैठकले अहिलेको राजनीतिको निकास भनेको निर्वाचन हो, निर्वाचनको वातावरण बनाउनुपर्छ भन्ने निर्णय गरिसकेको छ । आन्तरिकस्थिति सुदृढ गर्न एकता वा विशेष महाधिवशेनतर्फ पार्टी केन्द्रित हुने स्पष्ट गर्दछु । त्योसँगै निर्वाचनको तयारीका पक्षमा निर्णय गरेका छौँ । तत्कालै जनतामा जाने र निर्वाचनको वातावरण बनाउने कार्यक्रम तय गरिसकेका छौँ । निर्वाचनको विकल्प छैन भन्ने पक्षमा माओवादी केन्द्र रहेको छ ।

'सहजै जनताको माझमा जाने वातावरण हुनुपर्छ' : महेश बर्तौलाः नेकपा (एमाले)

'जेनजी' आन्दोलनपछिको अवस्थालाई संवैधानिक र लोकतान्त्रिक मार्गमा ल्याउन एक मात्र विधि भनेको निर्वाचन हो । अर्कोतर्फ अल्पआयुमा संसद्को विघटन भयो । त्यसको पुनःस्थापना गर्ने हो । संसद्लाई लोकतान्त्रिक मार्गमा ल्याउने विधि भनेको निर्वाचन हो । निर्वाचनमा सहभागी हुने र परीक्षण हुनेमा एमाले कहिल्यै पनि भाग्दैन । निर्वाचनमा सहभागी हुन्छौँ । निर्वाचनमा जनताले दिएको अभिमतअनुसारको भूमिका निर्वाह गर्नेछौँ । जनअभिमत स्वीकार गर्छौं ।

हरेक राजनीतिक पार्टीले आफ्नो विचार, दृष्टिकोण र उम्मेदवारमार्फत जनताका माझमा सहज ढङ्गले जान पाउनुपर्छ । यसैगरी मतदाताले पनि भयरहित वातावरणका बीच आफूले मन पराएको व्यक्तिलाई मतदान केन्द्रमा गएर चुन्न र चुनिन मत खसाल्न पाउनुपर्छ ।

समग्रमा राजनीतिक पार्टी र आमजनतालाई विश्वासमा लिई निष्पक्ष, धाँधलीरहित र स्वतन्त्र ढङ्गबाट निर्वाचनको वातावरण तयार गर्ने जिम्मेवारी सरकारको हो । सरकारले राजनीतिक दलहरूलाई विश्वासमा लिनुपर्नेमा त्यसो हुन नसकेको हो कि भन्ने आशङ्का छ ।

सरकारले निर्वाचनको वातावरण बनाओस्, लुटिएका हतियार फिर्ता ल्याउने कार्य प्राथमिकतामा राखोस्, फरार कैदीबन्दीलाई पक्राउ गरोस् । यसअघि २०६२/०६३ को आन्दोलनको उपलब्धिलाई संस्थागत गर्दै तोकिएको समयमा निर्वाचन हुनुपर्छ । सरकार, राजनीतिक दल तथा आमजनताबीच विश्वासको वातावरण तयार गरी मुलुकलाई राजनीतिक निकास दिन इमानदारीपूर्वक सबैले काम गर्नुपर्छ ।

'निर्वाचनका लागि शान्ति सुरक्षाको प्रत्याभूति हुनुपर्छ' : रामप्रकाश चौधरी, नेता, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी

निर्वाचनका लागि शान्तिसुरक्षाको प्रत्याभूति हुनुपर्छ । लुटिएका हतियारबाहिर हुँदा शान्तिपूर्ण ढङ्गबाट निर्वाचन होला जस्तो लाग्दैन । सबैभन्दा पहिला ती हतियार जफत गर्नुपर्‍यो, फरार कैदीलाई समात्नुपर्‍यो । शान्तिसुरक्षाको अवस्था सुनिश्चित गर्नुपर्‍यो । त्यसो नहुँदासम्म निर्वाचनको वातावरण बन्लाजस्तो लाग्दैन ।

निर्वाचन प्रक्रियामार्फत स्थापित राजनीतिक दल तथा नेताहरू निर्वाचनबाट भाग्ने प्रश्नै आउँदैन, तर निर्वाचनका लागि सहज वातावरण हुनुपर्‍यो । मुलुकको पछिल्लो राजनीतिक घटनाक्रमलाई हेर्दा यसअघिका गल्ती कमीकमजोरीबाट पाठ सिकेर राजनीतिक दलसहित जनता पनि सुध्रिन पर्‍यो । राज्यका सम्पत्ति ध्वस्त पारेर राज्य बलियो हुन सक्दैन । हत्या, हिंसा, लुटपाट, तोडफोड, आगजनीजस्ता अमानवीय एवं अराजक गतिविधिको विराध गरी संलग्न जोकोहीलाई सख्त कारबाही गर्नुपर्‍यो ।

'व्यक्ति दोषी, सजाय व्यवस्थामाथि हुनुहुँदैन' : चित्रबहादुर केसी, अध्यक्ष, राष्ट्रिय जनमोर्चा

'जेनजी' समूहले उठाएका भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासनको माग स्वाभाविक भए पनि मुलुकका महत्वपूर्ण राष्ट्रिय सम्पत्तिमाथि तोडफोड र आगजनी गर्ने कार्य गलत भएको छ । भ्रष्टाचार गर्नेलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउन सकिन्छ । त्यसका नाममा जनताको करबाट निर्माण गरिएका संरचनामा क्षति पुगेको छ ।

यस्तो हर्कत नेपाली नागरिकले गर्न सक्दैनन् । त्यसमा विदेशी घुसपैठ भएको हुनसक्छ । यस्ता अराजक घटनाक्रमले लोकतन्त्र र गणतन्त्रलाई बलियो बनाउँदैन । व्यक्ति विशेषले गलत गर्ने तर त्यसको सजाय लोकतन्त्र र गणतन्त्रले भोग्नुपर्ने भन्ने हुनसक्दैन । मुलुकमा विकसित पछिल्लो घटनाक्रमबारे छिट्टै बस्ने पार्टी केन्द्रीय कमिटी बैठकले दृष्टिकोण सार्वजनिक गर्नेछ ।

विश्व समाचार

उत्तर कोरियाली विदेशमन्त्रीसँग मस्कोमा, पुटिनसँग भेटवार्ता गर्ने

मस्को, १० कात्तिक (रासस/एएफपी) ।

उत्तर कोरियाका उच्च कूटनीतिज्ञसँग रुसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले सोमबार क्रेमलिनमा भेटवार्ता गर्नुहुने भएको छ ।

रुसका विदेशमन्त्री चो सोन हुईले रुसको राजधानी भ्रमणका क्रममा रुसी समकक्षी सर्गेइ लाभरोभसँग सोमबार नै भेट भएको र भेटमा प्योङयाङ र मस्कोबीचको आध्यात्मिक निकटताको प्रशंसा गर्नुभएको थियो ।

पुटिन र उत्तर कोरियाली नेता किम जोङ उनले गत वर्ष आपसी रक्षा सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका थिए भने प्योङयाङले पश्चिमी कुर्स्क क्षेत्रमा युक्रेनी सेनासँग लड्न मस्कोको सेनालाई मद्दत गर्न हजारौं सेना पठाएको थियो ।

क्रेमलिनका प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोभले रूसी नेता पुटिनले चोईलाई स्वागत गरी समसामयिक बिषयमा छलफल गर्ने बताउनुभएको छ ।

उत्तर कोरियाली नेता किम जोङ उनले मस्कोसँग सैन्य सम्बन्ध अघि बढाउने प्रतिबद्धता जनाएको केही दिनपछि भएको यो भ्रमण दुई देशबीचको कूटनीतिक आदानप्रदानको लागि महत्त्वपूर्ण अवसर बन्ने अपेक्षा उत्तर कोरियाले गरेको छ ।

श्रीलङ्काको पर्यटन प्रवर्दनका लागि एडीबीद्वारा दश करोड अमेरिकी डलर ऋण स्वीकृत

मनिला, १० कात्तिक (रासस/सिन्ह्वा) ।

एसियाली विकास बैङ्क (एडीबी) ले रणनीतिक नीतिगत सुधार तथा राष्ट्रिय पर्यटन नीतिसँग मेल खाने लक्षित लगानी मार्फत श्रीलङ्काको पर्यटन क्षेत्रलाई सहयोग गर्न दश करोड अमेरिकी डलर ऋण स्वीकृत गरेको छ ।

यस परियोजनाले प्रशासन सुधारमा सहयोग गरी निजी क्षेत्रको सहभागिता बढाउने र पर्यटक आगमन तथा विदेशी विनिमयलाई बढावा दिदै उत्पादन विकास व्यापार प्रर्वदन तथा पूर्वाधार विकासलाई सम्बोधन गर्ने जनाइएको ।

जसमा दिगो पर्यटन क्षेत्र विकास कार्यक्रमका लागि अनुदानमा सात करोड डलर र तीन करोड डलरको नियमित ऋण समावेश छ ।

यस कार्यक्रमले शासन, सम्पत्ति व्यवस्थापन,व्यापार तथा पर्यटन प्रवर्द्धन सीप सुधार दिगो पर्यटन र दुई प्रमुख पर्यटन गन्तव्यमा सहरी विकास लगायत क्षेत्रमा नीति र संस्थागत सुधारलाई सहयोग गर्ने एडीबीले जनाएको छ ।

यस कार्यक्रमले समुद्री पर्यटन लगायतका क्षेत्रहरूलाई प्रवर्द्धन गरी नयाँ गन्तव्यहरू खोलेर, पर्यटकहरूको बसाई तथा खर्च बढाउने यस क्षेत्रमा महिलाको सहभागिता बढाउन उचित वातावरण सिर्जना गरी पर्यटन क्षेत्रलाई विविधीकरण गर्न मद्दत गर्ने जनाइएको छ ।

सन् २०२५ मा श्रीलङ्कामा पर्यटक आगमन सन् २०१८ को स्तरमा फर्किएको बताउदै श्रीलङ्काका लागि एडिबीका निर्देशक ताकाफुमी कादोनोले आम्दानी महामारीपूर्वको स्तर भन्दा तल रहेको बताउनु भएको छ । "उपयुक्त नीति र संस्थागत सुधार, पूर्वाधार वृद्धि, आन्तरिक र बाह्य चुनौतीहरु विरुद्ध सुधार गरेर पर्यटन समावेशी आर्थिक वृद्धिको इन्जिन बन्न सक्ने उहाँले उल्लेख गर्नु भएको छ ।

पेन्टागनका प्रमुख हेगसेथ एसिया भ्रमणमा

वासिङ्टन, १० कात्तिक (रासस/एएफपी) ।

अमेरिकी रक्षा मन्त्री पीट हेगसेथले आगामी दिनमा चार एसियाली देशको भ्रमण गर्ने पेन्टागनले आइतबार घोषणा गरेको छ । पेन्टागनको 'प्राथमिकता' क्षेत्रको उहाँको यो तेस्रो भ्रमण हो । वाशिङ्टनले चीनलाई काउन्टर गर्न आफ्ना सहयोगीहरूलाई खर्च बढाउन आग्रह गरिरहेको छ । अमेरिकी रक्षा मन्त्रालय पेन्टागनले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै हेगसेथले जापान, मलेसिया, भियतनाम र दक्षिण कोरियामा भ्रमण गर्ने बताउनुभएको छ । उहाँले ती मुलुकहरूमा पुग्ने मिति र त्यहाँ कति बस्ने भन्ने जानकारी अहिलेसम्म गराउनुभएको छैन ।

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प र अन्य शीर्ष अमेरिकी अधिकारीहरू यस क्षेत्रमा शिखर सम्मेलन र द्विपक्षीय वार्तामा भाग लिइरहेका छन्, जसमा ट्रम्प र चिनियाँ समकक्षी सी जिनपिङबीच बिहीबार दक्षिण कोरियामा आमनेसामने वाता हुनेछ । हेगसेथको यात्राको मुख्य विषय 'इन्डो-प्यासिफिकमा अमेरिकाको लक्ष्य मन्त्रालयको प्राथमिकता क्षेत्र' रहेको पेन्टागनले जनाएको छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिका वर्षौंदेखि विशेष गरी क्षेत्रीय सहयोगीहरूसँग सैन्य सम्बन्ध गहिरो गरेर चीनको बढ्दो खतराको सामना गर्नमा केन्द्रित छ तर मध्यपूर्व र युरोपको सङ्कटले बारम्बार अन्यत्र ध्यान आकर्षित गर्नेगरेको छ ।

ट्रम्प र हेगसेथ एसियाको भ्रमण गरिरहेका बेला अमेरिकी सेनाले पनि लागुऔषध ओसारपसारविरुद्धको अभियानको एक हिस्साका रूपमा ल्याटिन अमेरिकामा आफ्नो उपस्थिति बढाइरहेको छ ।

मे महिनामा सम्पन्न सिङ्गापुरमा सांग्रिला रक्षा सम्मेलनमा बोल्दै हेगसेथले चीनले 'इन्डो-प्यासिफिकमा शक्ति सन्तुलन परिवर्तन गर्न सम्भावित सैन्य बल प्रयोग गर्ने विश्वसनीय तयारी गरिरहेको' चेतावनी दिनुभएको थियो ।

चीनसँग क्षेत्रीय विवाद रहेका यस क्षेत्रका जापान र फिलिपिन्सजस्ता सहयोगीहरूलाई रक्षा खर्च बढाउन उहाँले आग्रह गर्नुभयो । एसिया भ्रमणका क्रममा हेगसेथ हवाइ पुगेर अमेरिकी इन्डो-प्यासिफिक कमान्डका नेताहरूसँग भेट गर्नुहुनेछ । उहाँले जापानको भ्रमण गर्नुहुनेछ, मलेसियामा आसियान रक्षा मन्त्रीहरूको बैठकमा भाग लिनुहुनेछ, भियतनाममा वार्ता गर्नुहुनेछ र दक्षिण कोरियामा द्विपक्षीय सुरक्षा बैठकको सहअध्यक्षता गर्नुहुनेछ ।

"हेगसेथको स्पष्ट र बलियो नेतृत्वमा पेन्टागनले इन्डो-प्यासिफिकमा ध्यान केन्द्रित गर्ने महत्त्वलाई मान्यता दिन्छ र हाम्रा सहयोगी र साझेदारहरूसँग मिलेर शक्तिको माध्यमबाट शान्ति सुनिश्चित गर्ने आवश्यकतालाई महत्त्व दिन्छ," विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

निर्वाचनलाई सफल बनाउन प्रधानमन्त्रीको आह्वान

काठमाडौं, १० कात्तिक (रासस) ।

प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले आगामी फागुन २१ गते हुन लागेको निर्वाचनलाई एक राष्ट्रिय अनुष्ठानका रुपमा ग्रहण आह्वान गर्नुभएको छ ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले सूर्यको आराधना साथ मनाइने महान्पर्व छठको अवसरमा सोमबार जारी गर्नुभएको शुभकामना सन्देशमा उक्त आह्वान गर्नुभएको हो ।

शुभकामना सन्देशमा भनिएको छ,“आगामी निर्वाचनलाई पनि एक राष्ट्रिय अनुष्ठानका रुपमा ग्रहण गरी त्यसमा सहभागी हुन र सफल बनाउन सबै पक्षलाई आह्वान गर्दछु ।”

जेनजी आन्दोलनपछि उत्पन्न परिस्थितिलाई सामान्यीकरण गर्दै आउँदो फागुन २१ गते प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्ने दायित्व भएको र सबै पक्षले परिस्थितिको संवेदनशीलता र आ-आफ्नो जिम्मेवारीको बोध गर्दै निर्वाचन सफल पार्न जुट्नुपर्ने बेला भएको सन्देशमा छ ।

“सडक प्रदर्शन मात्र सबै समस्याको समाधान होइन”सन्देशमा भनिएको छ, “आफ्ना कुनै अडान वा असन्तुष्टि छन् भने पनि शान्तिपूर्ण तवरले राखी आमजनताको मन जितेर निर्वाचनबाट अनुमोदित गराउनु लोकतन्त्रको सर्वोत्तम विधि हो ।

छठसहित हाम्रा चाडपर्वहरु सामाजिक एकता, सद्भाव र भ्रातृत्वका मानक पनि भएको र अहिलेको अवस्थामा हामी सबै नेपालीबीच अझै बढी एकता र सद्भावको खाँचो रहेको उल्लेख छ ।

प्रधानमन्त्रीको सन्देशमा भनिएको छ,“पवित्र आस्था, कठिन व्रत र सिङ्गारिएका नदी तथा तलाउका किनारा र त्यहाँका उत्सवले दिने शक्तिले सबैमा सद्भाव र खुसियाली छाओस् ।”

सन्देशमा सत्य, अहिंसा र प्रकृति प्रेममा अभिप्रेरित गर्ने यस पर्वले नेपालीको सांस्कृतिक र सामाजिकरूपमासमेत तराई–पहाड जोड्ने सेतु बनिरहेको उल्लेख छ ।

मिथिलाञ्चल छठमय धुनमा झुम्दै

धनुषा, १० कात्तिक (रासस) ।

‘केरा जे फरल घउरमे
ओहि पर सुगा मंडराय
मारबौ रे सुगबा धनुषसँ
सुगा गिरे मुरूझाय
सुगनी जे कानति वियोगसँ
दीनानाथ होयब सहाय’

यति खेर यस्तै लोकगीत सङ्गीतले जनकपुरधामसहित सारा मिथिलाञ्चल छठमय बनेको छ । अहिले गाउँ, सहर, बजार चोक चौराहा सबैतिर छठ गीतको धुनले सारा माहौल छठमय धुनमा झुमेको छ । जताततै छठको बाहेक अरू केही कुरा सुनिँदैन अहिले ।

‘काँचहि बाँसके टोकरिया
हो दीनानाथ
टोकरी लचकत जाय
बाटमे पुछए जे बटोहिया
टोकरी केकर जाय
आन्हर होयबे रे बटोहिया
अरघक टोकरी छठि
मायके जाय ।’

छठका अवसरमा मैथिल कन्याद्वारा प्रसाद सामग्री बोकी कुनै नदी वा तलाउसम्म जाने बेला गाइने यो प्रचलित लोकगीतमा दीनानाथ र छठीमायलाई सम्बोधन गरिएको छ । यसको अभिप्राय हो- दीनानाथ अर्थात् सूर्यदेव, छठीमाय अर्थात् षष्ठीका देवी दुवैको छठ पर्वमा पूजा हुन्छ । यस पर्वको वैदिक नाम सूर्य-षष्ठी रहेको छ । यसमा मुख्य पूजा सूर्यको हुँदाहुँदै षष्ठीका देवीको पूजा पनि हुन्छ । षष्ठीका देवीको पूजा गौण रूपमा हुन्छ । जस्तो राधाकृष्ण, सीताराम, गौरीशङ्कर एकअर्काका पूरक हुन्छ, त्यस्तै सूर्यषष्ठी पूजा पनि हुन्छ ।

आस्थाको महापर्व छठ पर्वको सोमबार तेस्रो र मुख्य दिन बर्तालुले अस्ताउन लागेको सूर्यलाई अर्घ्य दिँदै छन् । छठको दोस्रो दिन खरना सम्पन्न भएसँगै सोमबार अस्ताउँदै गरेको सूर्यलाई अर्घ्य दिई पूजाआजा गर्ने परम्परा छ । सूर्यलाई ‘आदि’ देवता पनि भनिन्छ । सारा सृष्टि र मानवजगत्लाई उज्यालो दिने, जीउमा गर्मी उत्पन्न गर्ने र रोगव्याधिबाट जोगाउने सूर्य नै भएको पाइन्छ । छठ पर्व विशेषगरी कृषकको पर्वका रूपमा रहेको छ । यस पर्वमा सूर्यको प्रकाश र जलको महत्वलाई विशेष रूपमा जोडेको देखिन्छ ।

सूर्य र जलकै कारणले मानव जीवनमा उज्यालो आएको र मानवले यही सूर्य र जलकै कारणले फलफूल, तरकारीदेखि अन्नबाली उब्जनीमा महत्वपूर्ण भूमिका रहेकाले पनि समानता, भेदभावरहित, छुवाछूतरहित सबै एकापसमा मिलेर सूर्यको आराधनासँगै छठी मैयाको पूजार्चना गर्ने परम्परा रहेको साहित्यकार तथा संस्कृतविद् राजेन्द्र विमलले बताउनुभयो । उहाँले छठ पर्व प्रकृतिको पूजनका रूपमा रहेको बताउनुभयो ।

ध्वनि चिकित्सा ...

रामरमीतामा आयोजित लयात्मक ध्वनिले पनि मान्छेको भावनालाई सवाल बनाउने काम गरिरहेको हुन्छ । मनमा एकाग्रता र करुणा बिजारोपण गर्न यस्ता ध्वनि शक्तिशाली रूपमा देखा पर्छन् ।

भाइब्रेसन/कम्पन थेरापी अर्को ध्वनि उपचार विधि हो, जसले शरीरको प्राकृतिक उपचार प्रतिक्रियालाई सक्रिय गराउन मद्दत गर्छ । ध्वनि उपचारको अर्को विधि साउण्ड स्पा हो । यसलाई भाइब्रेसन साउण्ड वा ध्वनि मसाज पनि भनिन्छ । यसमा राम्रो कम्पन निकाल्ने कचौरालाई शरीरका मांसपेशीमाथि राखेर हिर्काउने वा घोट्ने गरिन्छ । यसले बेचैनी, टाउको दुखाइ र शरीरका विभिन्न भागका दुखाइबाट मुक्ति दिन्छ । शरीरमा थरीथरीका पीडा हुन्छन् । पीडामा मस्तिष्कले शरीरका निश्चित हर्मोनको उत्पादनलाई रोक्न सङ्केत गर्छ । जब राम्रो ध्वनि तरङ्गले शरीरलाई स्पर्श गर्छ शरीरमा व्याप्त भड्काऊ हार्मोनहरूको प्रभाव स्वतः कम हुँदै जान्छ ।

ध्वनिले चेतन मनको गतिलाई कम गराउँछ । जसकारण मानिस परमानन्दको स्थितिसम्म पुग्न सक्छ । ध्वनिकै बलमा साधकहरूले मोक्ष पनि पाउन सक्छन् । महापरिनिर्माणको अनुभूति गर्न सक्छन् । तनाव, क्रोध, रिस र भय मनबाट हटाउन, माया, मोह, लोभ र कामना बढाउन ध्वनि सबैभन्दा उपयुक्त माध्यम हो । विभिन्न आवाजका कारण शरीरमा एन्डोर्फिन, सेरोटोनिन, डोपामाइन, अक्सिटोसिन र नोरेपाइनफ्रिन जस्ता रसायन उत्पादन हुन्छ । यी रसायनले विभिन्न भाव सञ्चार गर्न मद्दत गर्छन् । रक्तचाप र हृदयको गति पनि सन्तुलनमा ल्याउँछन् । ध्वनिको प्रयोगले आफ्नो भावना माथि नियन्त्रण लिन सकिन्छ । यसले धैर्य गर्ने क्षमतामा विकास गराउँछ । मान्छेमा आत्मविश्वास बढ्छ ।

ध्वनि चिकित्सा भनेको शरीर, मन र आत्मालाई पुनः सामञ्जस्यमा ल्याउने कम्पन आधारित उपचार विधि हो । यो तनमय शरिर र मनमय शरिरको उपचार गर्ने प्रभावकारि उपचार पद्धति हो । मानव शरीर आफैं कम्पनशील ऊर्जा प्रणाली हो । शरीरको प्रत्येक अङ्ग, कोष र नसाहरू एक निश्चित आवृत्तिमा कम्पन गरिरहेका हुन्छन् । जब कुनै कारणले त्यो कम्पन असन्तुलित हुन्छ, त्यहाँ रोगको बीउ रोपिन्छ । ध्वनि चिकित्सामा स्वर-कम्पन,साउण्ड बाउल, सिङ्गिङ बाउल, गङ, ट्युनिङ फोर्कजस्ता माध्यम प्रयोग गरेर शरीरभित्रको ऊर्जा प्रवाह पुनः सन्तुलित गरिन्छ । यी ध्वनिहरूले शरीरका सात प्रमुख चक्र मूलाधारदेखि सहस्रार चक्रसम्म सीधा प्रभाव पार्छन् ।

नेपाल ध्वनि र ध्यानको पवित्र भूमि हो । हिमालयको मौनता र प्राचिन परम्पराका सिङ्गिङ बाउलहरू यहीं जन्मेका हुन् । आज विश्वभर ध्वनि चिकित्साको माग बढ्दो छ, तर यसको स्रोत भूमि नेपाल हो भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा छैन । नेपालले विश्वलाई बुद्धको शान्तिको सन्देश दियो, अब ध्वनिद्वारा स्वास्थ्य र चेतनाको सन्देश दिन सक्छ । *(लेखक ध्वनि उपचार विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)*

अझै पाँच हजार ...

कपिलवस्तु, दाङ तुलसीपुर, नौवस्ता बाँके, रुकुम पश्चिम, नवलपरासी, जुम्ला, बझाङ, कैलाली, दार्चुला, बैतडी, डडेल्धुरा र कञ्चनपुर कारागारबाट १३ हजार ५८५ कैदीबन्दी भागेका थिए । यस्तै, मोरङ, पर्सा, भक्तपुर, मकवानपुर, कास्की, रुपन्देही, जयण्डु, नौवस्ता र डोटी बालसुधारगृहबाट ९६४ बालबन्दी भागेका थिए ।

सुरक्षा घेरा तोडेर भाग्ने क्रममा रामेछापमा तीन, धादिङ र सप्तरीमा दुई/दुई कैदीको गोली लागेर मृत्यु भएको थियो । यस्तै, नौवस्ता बालसुधारगृहमा झडप हुँदा पाँच र डोटी बालसुधारगृहमा एक बालबन्दीको मृत्यु भएको थियो । कारागार कार्यालयहरूले फरार कैदीबन्दीलाई अविलम्ब कारागारमा फर्की आउन सूचित गराउँदै आएका छन् । सरकारको सूचनालाई बेवास्ता गरी फरार रहेका कैदीबन्दीलाई प्रचलित कानुनबमोजिम कारवाही गरिने विभागले जनाएको छ ।

देशभरका ७२ जिल्लामा रहेका ७५ वटा कारागार र बालगृहमा विभिन्न कसुरमा सजाय भोगिरहेका ३० हजार ६४१ कैदी र बालबन्दी रहेका छन् ।

विभिन्न जिल्लाका ...

ललितपुर, भक्तपुर, मोरङ, झापा, काभ्रे, बारा, धनकुटा, धनुषा, मकवानपुर, गोरखा, सर्लाही र सिरहाका प्रजिअको सुरुवा गरिएको मन्त्रालयको सूचनामा उल्लेख छ ।

संविधानको रक्षाका लागि समर्पित हुन आग्रह
कांग्रेस कार्यवाहक सभापति खड्काको आग्रह

ललितपुर, १० कात्तिक (रासस) ।

नेपाली कांग्रेसका कार्यवाहक सभापति पूर्णबहादुर खड्काले तरुणहरूलाई जुझारु भएर मुलुक, जनता र संविधानको रक्षाका लागि समर्पित हुन आग्रह गर्नुभएको छ ।

नेपाल तरुण दलको ७३औं स्थापना दिवसका अवसरमा नेपाली कांग्रेसको केन्द्रीय कार्यालय सानेपामा सोमबार आयोजित शुभकामना आदानप्रदान एवम् चियापान कार्यक्रममा उहाँले नेपाल इतिहासकै प्रतिकूल अवस्थामा उभिएको र कांग्रेस पार्टीसमेत प्रतिकूल अवस्थामा रहेको उल्लेख गर्दै देश जोगाउन सङ्कल्पसहित अगाडि बढ्न आग्रह गर्नुभयो ।

“शान्ति, सुशासन कायमका लागि जेन जेड युवाले गरेको शान्तिपूर्ण आन्दोलन घुसपैठ हुँदा मुलुकले ठूलो विपत्ति सामना गर्नुपर्‍यो, भदौ २४ गते देशको न्यायपालिका, कार्यपालिका र व्यवस्थापिकामाथि आक्रमण गरेर ध्वस्त बनाइयो, जनतालाई अधिकार सम्पन्न बनाउन लागेका सन्तनेताको आश्रम खरानी बनाइयो, देशको सिङ्गै राज्यप्रणालीमाथि आक्रमण गरेर प्रतिकूल अवस्थामा पुऱ्याइयो,” उहाँले भन्नुभयो ।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले संविधानको संरक्षण गरेको भन्दै कार्यवाहक सभापति खड्काले उहाँको प्रशंसा गर्नुभयो । उहाँले प्रतिकूल अवस्थामा नेपाल तरुण दलको स्थापना दिवस मनाउँदै गरेको अवस्थामा धैर्य भएर एकताबद्ध हुँदै सङ्गठित भएर सुशासन र समृद्धिको अभियानमा लाग्न आग्रह गर्नुभयो ।

कार्यवाहक सभापति खड्काले एकताको भावबाट चालु केन्द्रीय समितिको बैठकबाट पार्टीको नियमित अधिवेशन, देशको निर्वाचन, भ्रातृ संस्थाका निर्वाचनलगायतलाई सम्बोधन गर्नेगरी बृहत् एकताका माध्यमबाट प्रतिकूलतालाई चिर्दै अगाडि बढ्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । उहाँले राष्ट्रिय एकता र संविधानको रक्षाका लागि मुलुकको सबै दल र पक्षहरूलाई एकताबद्ध गर्ने प्रस्ट मार्गदर्शनका साथ भरोसायोग्य कदम नेपाली कांग्रेसले चाल्ने विश्वास दिलाउनुभयो ।

नेपाली जनता र राष्ट्रले कांग्रेससँग धेरै आशा, अपेक्षा र भरोसा गरेको भन्दै जनतामा रहेको सार्वभौमसत्ताको रक्षाका लागि एकताबद्ध भएर लाग्न सभापति देउवाले जिम्मेवारी प्रदान गरेको भन्दै कार्यवाहक सभापति खड्काले संयमता र धैर्यताका साथ सबैलाई मिलाएर विगतका कमजोरीलाई केलाएर समीक्षा गर्दै बृहत् एकताद्वारा अगाडि बढ्ने प्रतिबद्धता जाहेर गर्नुभयो ।

नेपाल तरुण दलका अध्यक्ष विद्वान गुरुङले विसं २०१० साल कात्तिक १० गते गठन भएको तरुण दलले कांग्रेसको हितका साथै मुलुक र जनताको पक्षमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको बताउनुभयो । तरुण दलले आफ्नो स्थापना दिवसका अवसरमा कांग्रेस केन्द्रीय कार्यालयमा रक्तदान कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गरेको छ ।

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शंखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*