

मकर संक्रान्तिमा श्रीराम खिचडी प्रसाद र न्यानो कपडा वितरण



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
मकर संक्रान्तिको अवसरमा विहिवार सप्तरीमा विविध कार्यक्रमहरु गरिएको छ ।
हिन्दु स्वयंसेवक संघ

नेपाल सप्तरीले राजविराजस्थित राजदेवी मन्दिरमा महाप्रसाद तथा श्रीराम खिचडी वितरण लगायतका कार्यक्रम गरी मकर संक्रान्ति पर्व मनाएका छन् । सो अवसरमा भक्तजनका साथै ठूलो संख्यामा साधु, सन्त

सहभागी भए ।
हिन्दु धर्म संस्कृती, संस्कार, परम्परा तथा मुलुकको सर्वाङ्ग विकास र उन्नतीका लागि विभिन्न गतिविधी गर्दै आएको सो संस्थाले यसपटक मकर संक्रान्तिको अवसरमा

योग दिवस मनाइयो



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
राष्ट्रिय योग दिवस २०८२ को अवसरमा बिहीवार राजविराजमा “स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल, विश्व शान्तिका लागि योग तथा योग गरौं निरोग रहौं” सन्देश सहित मनाइएको छ ।
प्रादेशिक आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय र

पतञ्जली योग समिति नेपाल सप्तरीको संयुक्त आयोजनामा योग सम्बन्धि विभिन्न सन्देश सहित विहान प्रभातफेरी तथा योग ध्यान शिविर, प्रवचन, योगाभ्यास लगायतका कार्यक्रम गरिएको हो ।
नगरक्षेत्रमा प्रभातफेरी पश्चात स्थानिय राजरंगशालामा पुगेपछि कार्यक्रम योगध्यान शिविर,

दुई महिने शिशु मृत अवस्थामा फेला

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
राजविराज नगरपालिकामा एक शिशु मृत अवस्थामा फेला परेको छ । बडा नं. १४ पर्साही स्थित नहरको पुलमुनी दुई महिनाको शिशु मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।
बुधवार साँझ शिशु मृत अवस्थामा फेला परेको जिल्ला

प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायब उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिए ।
फेला परेको शिशुको भने सनाखत हुन सकेको छैन । मृत शिशुको शव गजेन्द्र नारायण अस्पताल, राजविराजस्थित शवगृहमा राखिएको र थप अनुसन्धान भई रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

लागू 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 ।

मार्बल बोकेको ट्रक पल्टिँदा पाँच जनाको मृत्यु, तीन घाइते



दैनिक समाचारदाता सुनसरी, १ माघ ।
विराटनगरबाट मार्बल बोकेर राजविराज जाँदै गरेको बा.१ख. ४५४१ नम्बरको ट्रक पल्टिँदा पाँच जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य तीन जना घाइते भएका छन् ।
सुनसरी भोक्राह नरसिंह गाउँपालिकाअन्तर्गत हुलाकी राजमार्गमा बिहीवार बिहान सो ट्रक पल्टिएको हो ।
ट्रक पल्टिँदा सुनसरी बर्जु बडा नं १ का एकै बस्तीका पाँच जनाको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ ।
प्रहरी उपरीक्षक चन्द्र

खड्काका अनुसार बर्जु बडा नं का ३२ वर्षीय वीरेन्द्र गुरुङ, सोही ठाउँका ५५ वर्षीय बहमदेव गुरुङ, ५० वर्षीय टेकबहादुर गुरुङ, २८ वर्षीय निसु गुरुङ र ५५ वर्षीय चन्द्रबहादुर गुरुङको मृत्यु भएको छ ।
ट्रकमा अगाडिको क्याबिनमा चालकसहित चार जना पछाडि पाँच जना रहेका थिए । यसमा पछाडि बसेका पाँचै जनाको मार्बलले किचेर मृत्यु भएको हो । क्याबिनमा बसेका तीन जना घाइतेको विराटनगर नर्सिंह होममा उपचार भइरहेको छ भने चालक भने फरार रहेका जनाइएको छ ।

वेवारिसे फेला परेका पुरुषको उपचारका क्रममा मृत्यु

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
वेवारिसे अवस्थामा फेला परेका एक पुरुषको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको छ । राजविराज नगरपालिका बडा नं. ६ लिल्ला टोलस्थित भित्री सडक खण्डमा वेवारिसे फेला परेका

पुरुषको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो ।
नाम ठेगाना नखुलेका ६० वर्षीय पुरुष पुस २५ गते कठ्याङ्गिएको अवस्थामा प्रहरीले उद्धार गरी उपचारका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराजमा भर्ना गरेको थियो ।

उपचारकै क्रममा ती पुरुषको बुधवार मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायब उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिए । यता मृतकको पहिचान खुल्न नसकेकाले थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

निर्वाचनको समयमा मतदाताले ध्यान दिनुपर्ने कुरा ।

- ❖ मतदाता नामावलीमा नाम तथा विवरण सही भए नभएको यकिन गरौं ।
 - ❖ तोकिएको केन्द्रमा प्रमाणसहित मतदान गर्न जाऔं ।
 - ❖ मतदान स्थल, केन्द्र, समय र प्रकृत्याका बारेमा अरुलाई पनि जानकारी गराऔं ।
 - ❖ महिला, वृद्धवृद्धा, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तलाई मतदान गर्न सहयोग गरौं ।
 - ❖ निर्वाचन आचारसंहिताका बारेमा जानकारी राखौं र अरुलाई पनि जानकारी गराऔं ।
 - ❖ आचारसंहिता उल्लंघन भएको देखिएमा निर्वाचन आयोग वा निर्वाचन अधिकृत वा मतदान अधिकृतलाई जानकारी गराऔं ।
 - ❖ कसैको डर, त्रास, धम्की वा लोभ लालचामा नपरौं/नपारौं ।
- निर्वाचनको निष्पक्षता कायम गर्न सहयोग गरौं र गराऔं ।

सम्पादकीय



परम्परा, एकता र सामाजिक सन्देश

माघे सङ्क्रान्ति नेपाली समाजको एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक तथा धार्मिक पर्व हो। खासगरी मधेश, थारु, मगर लगायत विभिन्न समुदायले आ-आफ्नै मौलिक परम्परा र संस्कृतिअनुसार यो पर्व हर्षोल्लासका साथ मनाउने गर्दछन्। माघे सङ्क्रान्तिले चिसो यामको अन्त्य र उष्णताको सुरुवातको संकेत गर्छ। यस दिन तिल, चाकु, घ्यू, खिचडी, माछा-मासु जस्ता पौष्टिक परिकार सेवन गर्ने परम्परा छ, जसले स्वास्थ्य सन्तुलन कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउने विश्वास गरिन्छ। धार्मिक दृष्टिले नदी, पोखरी तथा जलाशयमा स्नान गरी दान-पुण्य गर्ने चलनले आत्मशुद्धि र सामाजिक सद्भावको सन्देश दिन्छ।

माघे सङ्क्रान्ति केवल धार्मिक पर्वमा सीमित छैन, यो सामाजिक एकता र सहअस्तित्वको प्रतीकसमेत हो। विभिन्न जातजाति, भाषा र संस्कृतिबीच आपसी सम्मान र मेलमिलाप बढाउने अवसरका रूपमा यस पर्वलाई लिन आवश्यक छ। व्यस्त जीवनशैली र आधुनिकताका कारण मौलिक संस्कार ओझेलमा पर्दै गएका बेला यस्ता पर्वले हाम्रो पहिचान जोगाइराख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

पर्व मनाउने नाममा देखिने खर्चिलो प्रदर्शन, फजुल खर्च र मदिरा दुरुपयोग जस्ता विकृतिलाई भने समयमै नियन्त्रण गर्न जरुरी छ। तसर्थ पर्वको मूल मर्म स्वस्थ जीवन, आपसी सद्भाव र सामाजिक जिम्मेवारी-लाई आत्मसात् गर्नु नै आजको आवश्यकता हो।

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 प्रसूती रोग विशेषज्ञ

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

योग विज्ञान मात्रै होइन, महाविज्ञान हो : डा क्षितिज बराकोटी

काठमाडौं, १ माघ (रासस)।

विहीवार राष्ट्रिय योग दिवस। 'स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्तिका लागि योग' भन्ने आदर्श वाक्यका साथ देशव्यापीरूपमा राष्ट्रिय योग दिवस मनाइँदैछ। विसं २०७२ साउन २८ गतेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले माघ १ गतेलाई राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय गरेको थियो। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यका लागि योग अपरिहार्य बनेको छ। राष्ट्रिय योग दिवसको सन्दर्भमा योगको विभिन्न आयामबारे योग तथा प्राकृतिक चिकित्सक एवं त्रिभुवन विश्वविद्यालय, योग विज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रमका प्राडा क्षितिज बराकोटीसँग राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)का समाचारदाता अशोक घिमिरेले गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंशः

वास्तवमा योग के हो ?

योग शब्दको उत्पत्ति जोडबाट सुरु भएको छ। योगको गहिरो अर्थ चै 'समाधि' हो। समाधिबाट योग प्रारम्भ हुन्छ। महर्षि पतञ्जलिले 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' भनेर योगलाई स्पष्ट पार्नुभएको छ। चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु नै योग हो। श्रीमद्भागवत गीतामा 'योगःकर्मशु कौशलम्' अर्थात् कर्ममा कुशलता ल्याउने, निःस्वार्थ भावले कर्म गर्नु नै योग हो भनिएको छ। 'समत्वम् योग उच्यते' अर्थात् समभाव राख्नु नै योग हो। मनलाई स्थिर गर्दै विचारविहीन बनाएर शून्यतातर्फ लैजाने अभ्यास योग हो। समग्रमा चित्तका वृत्तिको निरोध, कर्ममा कुशलता र समभाव राख्नु, दुःख, सुख वा सम, विषम परिस्थितिमा पनि मनलाई सन्तुलनमा राख्नसक्नु नै योग हो। योगले शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिकलगायत विभिन्न आयामलाई जोड्छ। यसआधारमा पनि योग समग्रता हो।

योगलाई विज्ञानका रूपमा पनि हेर्ने गरिएको छ। के साँच्चै योग विज्ञान नै हो त ?

योग विज्ञान मात्रै नभई 'महाविज्ञान' हो। योगलाई तौलन, मापन गर्न र यसको नतिजा ठिक हो वा होइन भनेर परीक्षण गर्न सकिन्छ। योगका अभ्यासहरूलाई हेर्ने हो भने सुक्ष्म र स्थूल व्यायाम, आसन, प्राणायामलगायत पर्दछन्। यी अभ्यासबाट प्राप्त हुने नतिजाका बारेका अध्ययन भएका छन्। आधुनिक विज्ञानले यसलाई प्रमाणित गरिसकेको छ। आसन, प्राणायामलगायत योगाभ्यासबाट सकारात्मक नतिजा प्राप्त भएका छन्। यसलाई मापन गर्न सकिन्छ। शरीर तथा मन शुद्धी, रोग निवारणमा पनि योग प्रभावकारी देखिएका छन्। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा र ध्यान विज्ञानको कसीमा उत्रिएका छन्। योगाभ्यासले शरीरलाई विभिन्न किसिमबाट फाइदा पुर्गिरहेको हुन्छ।

योगबाट के कस्ता लाभ लिन सकिन्छ ?

योगका असङ्ख्य लाभ छन्। योगबाट शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिकलगायत फाइदा लिन सकिन्छ। योगले शरीरलाई सन्तुलित, लचिलो, सुगठित, नरम-कडा बनाउने, हड्डी र जोर्नीलाई लचिलो र बलियो बनाउने,

शरीरलाई दोष (वात, पित्त र कफ) र रोग मुक्त बनाउने, पञ्चमहाभूतलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्छ। योगमा शरीर शुद्धीका विभिन्न उपाय छन्। योगले मनलाई आनन्दित बनाउँछ। मनका लागि गरिएको अभ्यासले शरीरलाई फाइदा र शरीरका लागि गरिएको अभ्यासले मनका लागि फाइदा पुऱ्याउँछ। योगले नकारात्मक भावना हटाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्छ। त्यसले मानसिक शान्ति र आनन्द पैदा हुन्छ। मन चिन्ता, तनाव, अवसानलगायत मानसिक रोगलाई नियन्त्रण गर्छ।

योगले व्यक्तिलाई रूपान्तरित गर्छ। शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ व्यक्तिले परिवार र समाजका लागि अमूल्य योगदान दिनसक्छ। अष्टाङ्गिक योगअन्तर्गतको यम र नियमको परिपालनाले सामाजिक सुव्यवस्था राम्रो बनाउँछ। नियमले व्यक्तिलाई अनुशासित बनाउँछ। अनुशासित व्यक्तिले समाजमा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह र ब्रह्मचर्य सामाजिक नैतिकता प्रवर्द्धन गर्छ। जसले गर्दा समाजमा सुसम्बन्ध कायम गर्छ। सामाजिक समस्या आउन पाउँदैन। व्यक्ति, समाज ठीक हुँदै गएपछि चेतनाको स्तर उन्नत हुँदै जान्छ। योगबाट आध्यात्मिक चेतना अभिवृद्धि हुन्छ। यसबाट दया, माया, करुणाको भाव अभिवृद्धि हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लु.एच.ओ) ले स्वास्थ्यको परिभाषाभित्र शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई समेटेको छ। यी सबै उपलब्धि योगबाट मात्रै सम्भव छ।

योगलाई चिकित्साका रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ ?

पछिल्लो समय योगलाई चिकित्साका रूपमा अध्ययन, अनुसन्धान र अवलम्बन गर्न थालिएको छ। विदेशका कतिपय अस्पतालमा आधुनिक चिकित्सा पद्धतिसँगै योगलाई पनि जोड्ने पाइन्छ। रोगको रोकथाम, प्रवर्द्धन, पुनःस्थापना र सम्बर्द्धनमा योगको प्रभावकारिता पाउन सकिन्छ। रोग लाग्ने नदिने, लागेपछि उपचार गर्ने, शारीरिक र मानसिक पुनःस्थापनामा योग निकै प्रभावकारी देखिएको छ। समग्रतामा स्वास्थ्यका चारै आयामलाई जोड्ने काम योगले गर्दछ। छिमेकी मुलुक भारतमा प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद, होमियोपेथी र आधुनिक चिकित्सामा पनि योगलाई जोडिएको पाइन्छ। नेपालमा पनि विस्तारै एकीकृत चिकित्सा प्रणालीको अभ्यास सुरु हुन थालेको छ। हरेक चिकित्सा पद्धतिमा योगलाई जोड्नु आवश्यक छ। यसबाट शरीर र मन ठीक हुँदै गएर औषधिले पनि प्रभावकारी काम गर्न सक्छ। औषधिको प्रभाव बढ्ने मात्र नभई हरेक रोगमा योगको पनि आफ्नै चिकित्सात्मक क्षमता छ। यस हिसाबबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिकलगायत सबै समस्यालाई योगाभ्यासमार्फत निराकरण गर्न सकिन्छ।

अहिलेको अतिव्यस्त दैनिकीमा योगको महत्व कस्तो छ ?

अहिले प्रतिस्पर्धाको जिन्दगी र दैनिकी बढ्दो छ। मान्छेसँग समय छैन तर समय खेर फालेको पनि पत्तो पाएको छैन। सामाजिक सञ्जालमा घन्टौं बिताउन समय बिच्छ, तर योगाभ्यासका लागि समय हुँदैन। शरीरलाई सक्रिय

पार्दै मनलाई स्थिर राख्नुपर्नेमा मन सक्रिय र शरीर स्थिर छ। योगले शरीरलाई सक्रिय बनाउन र मनलाई स्थिर बनाउन सिकाउँछ। शरीर चलायमान भएपछि विकार र दोषहरू उत्पन्न हुन पाउँदैनन्। निष्कृय जीवनशैलीका कारण नसर्ने रोगको महामारी फैलिएको छ। आदिदैविक, आदिभौतिक र अद्यात्मिक रोग हटाउन योगले सहयोग गर्छ। भागदौडको जिन्दगीलाई शान्त बनाउने खालका अभ्यास योगले सुरु गर्छ। योगमार्फत मन खुसी, प्रशान्त र स्थिर हुन्छ। यसबाट तनाव कम हुन्छ। योगले सात्विकतालाई प्रवर्द्धन गर्छ। योगले सात्विक अपनाउन अभिप्रेरित गर्छ। व्यस्त दैनिकीमा योगलाई अड्ग बनाउन सकियो भने जीवन सुमधुर बन्छ।

योगको बहुआयामिक उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

यसवर्षको राष्ट्रिय योग दिवसको नारा 'स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्तिका लागि योग' रहेको छ। मन समृद्ध छैन भने जीवनस्तर बढेर मात्रै समृद्धि प्राप्त हुँदैन। पहिलो समृद्धि भनेको मन सुखी हुनु हो। स्वस्थ हुनु पनि समृद्धि हो। शरीर, मन र चेतनाको समृद्धि हुनुपर्छ। योगलाई रोजगारको सशक्त माध्यम बनाउन सकिन्छ। योगका दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्न सकिनेमा रोजगारी उच्च सम्भावना छ। पछिल्लो समय योग विश्वव्यापी रूपमा लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ। तपोभूमि, ऋषिभूमि नेपालमा प्रशस्त्रै योग गुरु तयार गर्न सकिन्छ। नेपालबाट श्रमिक बनाएर मात्रै विदेशमा किन पठाउने ? योग गुरु बनाएर पठाउन सकिन्छ। योग गुरुका रूपमा विदेश जाँदा सम्मान र उचित अर्थोपार्जन पनि हुन्छ। योगलाई पर्यटनसँग पनि जोड्न सकिन्छ। नेपाल प्राकृतिकरूपमा अतिसुन्दर र मनमोहक छ। यहाँ थुप्रै तपोभूमि र साधना स्थल छन्। ठाउँठाउँमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको योग अनुसन्धान केन्द्र, योगग्राम, ध्यान केन्द्र र आश्रम निर्माण गर्न सकेको खण्डमा विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गर्न सकिन्छ।

योगले विश्व शान्तिका लागि कसरी योगदान दिन सक्छ ?

योग यम र नियमको जग र अनुशासनमा उभिएको जीवनदर्शन हो। यमअन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह र ब्रह्मचर्य पर्दछन्। मन, वचन र कर्मले हिंसा नगर्ने अवस्था नै शान्ति हो। अहिंसा नै पहिलो धर्म हो। जहाँ भूटो र बदमासी हुन्छ, त्यहाँ द्वन्द्व सिर्जना हुन्छ। सत्य बोल्ने अभ्यास योगले गराउँछ। जहाँ चोरी, ठगी हुन्छ, त्यहाँ कलह हुन्छ। धेरै कुरा जम्मा नगरेपछि लुछाचुँडी भएन। ब्रह्मको जस्तो शुद्ध आचारण गराउन योगले सिकाउँछ। लडाइँ, भगडा मात्रै अशान्ति होइन। व्यक्तिको मनमा पनि ठूलो द्वन्द्व छ। पहिला मन शान्त हुनु जरुरी छ। मन शान्त भएपछि मात्रै समाज, राष्ट्र र विश्व शान्तिका क्षेत्रका काम गर्न सकिन्छ। योगीमा मित्रता, दया, करुणा र मायासहितको चेतनाको भाव हुन्छ। अन्तर्हृदय निर्मल हुने व्यक्तिले युद्ध, हिंसाको बाटो लैदैन।

एउटा व्यक्तिले यौगिक दिनचर्या कसरी अपनाउन सक्छ ?

प्रत्येक दिनलाई योगमय

बनाउन पहिला दक्ष प्रशिक्षकसँग योग सिकेर मानसिकरूपमा तयार हुनुपर्छ। सामाजिक सञ्जालमा राखेको भिडियोका आधारमा योगाभ्यास गर्नु उचित हुँदैन। गुरुको सान्निध्यमा योग सिकेको खण्डमा बढी लाभदायी हुन्छ। ब्रह्ममूहर्तमा उठेर मलासनमा बसेर उषापान गर्न सकिन्छ। शरीर शुद्धी गरेर मात्रै योगाभ्यास गर्नु उचित हुन्छ। योगमा शरीर शुद्धीकरणका लागि पटकर्म (धौती, वस्ती, नेती, नौली, त्राटक र कपालभाँती)का अभ्यास गर्न सकिन्छ। मन्त्र प्रार्थनाबाट योगाभ्यास सुरु गर्नुपर्छ। सदैव सकारात्मक भाव राख्नुपर्छ। सुक्ष्म व्यायाममा आँखा, गर्धन, हात, कम्मर, मेरुदण्ड, पेट, खुट्टाका अभ्यास गर्न सकिन्छ। स्थूल व्यायाममा उर्ध्वगति, रज्जु आकर्षण क्रिया, रेखा गतिलगायत शरीर तताउने अभ्यास गर्न सकिन्छ। यी अभ्यास सकेपछि आसनमा प्रवेश गर्नु उचित हुन्छ। शरीरलाई शीतलता र उष्णता प्रदान गर्ने र सन्तुलन गर्ने प्राणायाम छन्। यी प्राणायामका अभ्यास ३० मिनेट गर्न सकिन्छ। इन्द्रियलाई वशमा राख्नका लागि प्रत्याहारको अभ्यास गर्न सकिन्छ। ज्ञानेन्द्रीय र कर्मेन्द्रीयलाई एकै ठाउँमा केन्द्रित गरेर धारणाको चरणमा पुग्न सकिन्छ। यसको अभ्यास बढाउँदै गएपछि धारणा स्वतः ध्यानमा रूपान्तरित हुन्छ। ध्यानको अभ्यासलाई बढाउँदै लैजाँदा ध्यान गरेको विषय हरायो, ध्यान गर्नेवाला पनि हराएपछि शून्य अवस्था हुन्छ। त्यहाँबाट बल्ल योग सुरु हुन्छ। यो नै समाधितर्फ उन्मुख हुने अवस्था हो। योग अभ्यासका क्रममा शरीर, मन र चेतनालाई एउटा दिशामा लयबद्ध गर्छौं।

योगाभ्यास एक घन्टा मात्रै गर्ने हो त ? होइन। योग २४ सै घन्टा गर्ने कुरा हो। कस्तो खालको योगाभ्यास गर्ने हो त्यो आफ्नो अवस्थाअनुसार छनोट गर्नुपर्छ। खाली पेटमा, खाना खाएपछि, बिरामी अवस्थामा र आरोग्यता प्राप्त गर्ने योगका आसनहरू छन्। ऋतु, शरिरको अवस्था, रोगअनुसार योग गर्नु उचित हुन्छ। आफ्नो अवस्थाअनुसार उपयुक्त अभ्यास गर्नुपर्छ। पटकर्म, आसन, प्राणायाम सरलबाट जटिलखालका अभ्यास गर्नुपर्छ। भ्याएसम्म ब्रह्ममूहर्तमा योगाभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ। बिहान उपयुक्त नहुनेले कार्यालयमा कामको सिलसिलामा मनलाई स्थिर राख्ने, शरीरलाई चलायमान बनाउने अभ्यास गर्न सकिन्छ। अहिले कर्पोरेट योगको निकै प्रचलन छ। कर्मचारी, शिक्षक, विद्यार्थीलाई कार्यालय समयको बीचबीचमा योगाभ्यास गराउँदा त्यसबाट सकारात्मक भावको विकाससँगै नतिजामा सुधार आउँछ।

विद्यार्थीलाई पाठनाका समयमा योग, ध्यान र प्राणायाम गराउन सकिन्छ। कुर्सीमा बसेर आसन, प्राणायाम र ध्यान गर्न सकिन्छ। आसन, प्राणायाम र ध्यानलाई समेटेर योगमय दिनचर्या बनाउन सकिन्छ। योगबाट यौगिक आहार, सात्विक आहार, निःस्वार्थ सेवाको भाव लिन सकिन्छ। कार्यसम्पादन, चिन्तन मनन गर्दा आफूलाई योगमय बनाउन सकिएको खण्डमा त्यसबाट निर्णायक क्षमता र स्मरण क्षमता पनि बढ्छ। कर्मचारी, विद्यार्थी, सुरक्षाकर्मी,

बाँकी तीन पृष्ठमा

कञ्चनपुर-कमला सडक विस्तार : पाँच वर्षमा ६९ प्रतिशत प्रगति

सिरहा, १ माघ (रासस) ।

नेपाल सरकारको रूपान्तरणकारी गौरवको आयोजनाअन्तर्गत कञ्चनपुर-कमला सडक खण्ड विस्तार तथा स्तरोन्नतिको काम सुरु भएको पाँच वर्ष पुग्दा ६९ प्रतिशत मात्र भौतिक प्रगति भएको छ। एसियाली विकास बैंकको मुख्य लगानीमा निर्माणाधीन ८६ दशमलव ८३ किलोमिटर लामो यो खण्डको काम तीन पटक म्याद थपिँदा पनि अझै पूर्ण हुनसकेको छैन।

सन् २०२० जुनमा चाइना रेलवे नं २ इञ्जीनियरिङ ग्रुपसँग भएको सम्झौताअनुसार यो सडक २८ अक्टोबर २०२३ मै सम्पन्न हुनुपर्ने थियो। साइट क्लियरेन्स र कोरोना महामारीको कारण देखाउँदै पहिलो पटक १४ महिना र दोस्रो पटक १२ महिना म्याद थपिएको थियो। हालै आगामी जुनसम्मका लागि तेस्रो पटक छ महिना म्याद थपिएको छ।

कूल रु १६ अर्ब आठ करोड ५० लाखभन्दा बढी लागतको यो परियोजनामा पूर्वी खण्ड (कञ्चनपुर-कुसहा ३९ दशमलव ४२ किमि) र पश्चिम खण्ड (कुसहा-कमला ४७ दशमलव चार किमी) गरी दुई भागमा काम भइरहेको छ।

पूर्वी खण्ड: ६७ प्रतिशत प्रगति
लहानस्थित पूर्वी खण्ड कार्यालयका सूचना अधिकारी इञ्जीनियर राजीव भट्टाका अनुसार यो खण्डमा हालसम्म ६७ प्रतिशत भौतिक प्रगति भएको छ। चौबिस किलोमिटर सडक चार लेनमा कालोपत्र भइसकेको छ भने ११३ कल्भर्ट र २० पुलमा सवारीसाधन गुड्न थालेका छन्।

छ लेन बनाउनुपर्ने बजार क्षेत्र कञ्चनपुर, महुली, रुपनी, कल्याणपुर लगायतमा भने स्थानीय अवरोधका कारण काम सुस्त छ। इञ्जीनियर भट्टाले अनावश्यक ठाउँमा पनि नाला बनाउन स्थानीयको दबाव र विभिन्न अवरोधले गर्दा काम नियमित हुनसकेको छैन, यद्यपि थपिएको म्यादभित्रै काम सक्ने गरी लागेका छौं।”

पश्चिम खण्ड: ओभरपास र

योग विज्ञान...

व्यापारीलाई मात्रै होइन, सबैलाई योग अनिवार्य छ।
नेपालमा योग शिक्षाको अवस्था कस्तो छ ?
नेपालमा औपचारिक योग शिक्षा विस्तारै अघि बढिरहेको छ। विद्यालय तहदेखि नै योगका विभिन्न आयामहरु समेटिन थालिएको छ। कतिपय विद्यालयमा छुट्टै योग गुरु नियुक्त गरेर अध्ययन अध्यापन भइरहेको छ। कक्षा ९, १०, ११ र १२ मा ऐच्छिक विषयका रूपमा १०० पूर्णाङ्कको पाठ्यक्रम पढाइ भइरहेको छ। प्रमाणपत्र तहमा प्राकृतिक चिकित्सासँगै योग शिक्षा पनि जोडिएको छ। नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयले छ महिने योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण, काठमाडौँ विश्वविद्यालयले स्नातक तहमा योग विज्ञान र आरोग्यता, त्रिभुवन विश्वविद्यालयले स्नातकोत्तर तहमा योग विज्ञान र एकवर्षे पोष्ट ग्राजुएट तहको योग विज्ञान कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ। प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटिडिभ्डी)बाट पनि विभिन्न तालिम प्रशिक्षण सञ्चालन भइरहेको छ। निजी क्षेत्रबाट पनि

डिजाइनको सकस

पश्चिम खण्ड मिर्चैया कार्यालयको रिपोर्टअनुसार गत असोज मसान्तसम्म ३० दशमलव ८५ किलोमिटर चार लेन सडक निर्माण भएको छ। एक सय १२ कल्भर्ट र २५ पुलमध्ये १२ सञ्चालनमा आइसकेका छन्। तर, गोलबजार खण्डमा डिजाइन स्वीकृतिमा ढिलाइ हुँदा कामले गति लिन सकेको छैन।

कार्यालयका सूचना अधिकारी अनुपम साहका अनुसार लहान र मिर्चैयामा ओभरपासका लागि पाइल फाउण्डेसनको काम भइरहेको छ। लहानमा माटो कमजोर देखिएकाले

चितवन, १ माघ (रासस) ।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र आसपासका क्षेत्रमा हिउँदे आगन्तुक जलपक्षी बढेका छन्। यही पुस २४, २५ र २६ गते (जनवरी ८, ९ र १० तारिख) गरिएको गणनाअनुसार ६२ प्रजातीका जलपक्षी भेटिएका छन्। गत वर्ष गरिएको गणनामा ५५ प्रजातीका आगड्गुतक जलपक्षी भेटिएका थिए।

गत वर्षभन्दा यसवर्ष सात प्रजातीका चरा थपिएका हुन। त्यसमा तिलरी चरा, कुर्मा मलाहा चिल, लामो ठूडे राजपुत्रीका रहेका छन्। जलपक्षीगणनाका क्रममा आगन्तुक चरा भने घटेका छन्। गतवर्ष आठ हजार ८६ सङ्ख्या देखिएकामा यसवर्ष पाँच हजार ८४८ मात्र देखिएका हुन्।

नेपाल पक्षीविद् सङ्घ बागमती प्रदेश अध्यक्ष वासु विडारीका अनुसार चखेवा यसवर्ष दुई हजार ७४० रहेको छ, भने अधिल्लो वर्ष चार हजार १०७ रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। जलकौवा र पानी गौथली क्रमशः ५०८ र २०९ रहेको छ। गत वर्षको गणनामा जलकौवा ४५६ र पानी गौथली २५० रहेका थिए।

यस्तै चखेवाको सङ्ख्या एक हजार ३६७ ले घट्नु चुनौतीका रूपमा रहेको पाइएको उहाँले

२००-४०० घन्टे योग प्रशिक्षण चलिरेको छ। नेपाल सरकारका विभिन्न क्षेत्रमा सेवा प्रवेश, पदोन्नतिलगायत विभिन्न तालिममा पनि योगलाई जोडिएको पाइन्छ।
अन्त्यमा, राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा समाज र आमनागरिकका लागि यहाँको सन्देश ?

यसवर्षको राष्ट्रिय योग दिवस ‘स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्तिका लागि योग’ भन्ने आदर्श वाक्यका साथ मनाइँदै छ। जब व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ, तब समाज पनि स्वस्थ हुन्छ। आफूबाटै रूपान्तरण सुरु गरौं। आफूबाट गरिएका व्यवहारलाई समाजमा फैलाऔं। आफ्नो स्वास्थ्यलाई समृद्ध बनाऔं। समभावले मेहनत गरौं, कुशल ढङ्गले कर्म गरौं। देशलाई योगमय बनाऔं। अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटक योग सिक्न नेपालमा आउने वातावरण बनाऔं। योगको वैश्विक नेतृत्व नेपालले गरौं। मन शान्ति भएपछि मात्रै विश्व शान्ति सम्भव छ। स्वस्थ, समृद्धि र शान्तिलाई जोड्ने काम योगले गर्छ। योग गरौं, स्वस्थ बनौं, समाजमा सकारात्मक भावना फैलाऔं। विश्व बन्धुत्वका लागि काम गरौं। यसैमा सबैको कल्याण छ।

२० वटा ग्राभेल फाउण्डेसनको काम गरिएको उहाँले बताउनुभयो। लहान बसपार्क र प्रादेशिक अस्पताल अगाडि आकाशे पुलको जग निर्माण पनि सकिएको छ।

धुलो, धुँवा र दुर्घटनाको जोखिम
निर्माण कार्यमा भएको ढिलाइले मुख्य बजार क्षेत्रका बासिन्दा र यात्रुले चरम सास्ती भोग्नुपरेको छ। विशेषगरी लहान र मिर्चैया खण्डमा ओभरपास निर्माण सुस्त हुँदा सडक अस्तव्यस्त छ। सडकको दुवैतर्फ बनाइएका साँघुरा डाइभर्सन र उड्ने धुलोका कारण स्वास्थ्यमा असर पर्नुका साथै दुर्घटनाको जोखिम बढेको स्थानीयको गुनासो छ।

चितवनमा जलपक्षी बढे

बताउनुभयो। मानवीय चाप, प्रदूषण र मिचाहा प्रवृत्तिको उपस्थिति थप चुनौतीको रूपमा रहेको उहाँले बताउनुभयो। यहाँका नदी, ताल तलैयामा चरा गणना गरिएको हो। गणनाका लागि ७० जना चरा विज्ञ सहभागी भएका थिए।

लोथर खोलाबाट, जिन्दगानीघाट, सौराहा, ढुङ्गे खोला, कसरा पुल हुँदै राप्ती नदीमा चरा गणना गरिएको हो। नारायणी नदी, माडीको रिउ खोला, बाटुलीपोखरी, कुमाल ताल, टिकौली ताल, सत्रहजारी ताल र नहर क्षेत्र, निकुञ्जभित्रका लामिताल, तमोर ताल, पटना ताल, भण्डाराको मत्स्यपालन केन्द्र, बूढी राप्तीको चित्रसारी पुलबाट राप्ती दोभानसम्म गणना गरिएको हो।

वर्ड एजुकेशन सोसाइटी चितवनका अध्यक्ष विजय गिरीका अनुसार राप्ती नदीको घडगाईँबाट गोलाघाटसम्म, नारायणीको पूर्वी भडगला, नारायणीकै गाँजापुरबाट गोलाघाटसम्म र दिव्यनगरका धोल एवं फाँटमासमेत गणना गरिएको हो। वर्ड एजुकेशन सोसाइटी, नेपाल पक्षीविद् सङ्घ, राष्ट्रिय प्रकृति

एकीकृत स्वास्थ्य सूचनामा आम नागरिकको पहुँचमा जोड

काठमाडौँ, १ माघ (रासस) ।

नेपालमा छरिएर रहेका स्वास्थ्य सूचना तथा तथ्याङ्कहरुलाई एकीकृत गर्ने पहल सुरु भएको छ। एशिएन इ-हेल्थ इन्फरमेशन नेटवर्कको सहयोगमा स्वास्थ्य सेवा विभागले स्वास्थ्य तथ्याङ्कको सुदृढीकरणसम्बन्धी पहल सुरु गरेको हो।

स्वास्थ्य तथ्याङ्कलाई डिजिटल गराई आम नागरिकले स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना सहज रूपमा उपलब्ध गराउने अवस्था सिर्जना गर्न खोजिएको यस पहलका प्रमुख विशेषज्ञ डा भविन्द्र भण्डारीले जानकारी दिनुभयो। सो पहलका बारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले विहीबार यहाँ आयोजित ‘नेपालमा स्वास्थ्य तथ्याङ्कको सुशासनका लागि मार्गचित्र’ विषयक कार्यशालामा उहाँले नेपालसहित भियतनाम र मङ्गोलियामा पनि यस किसिमको पहल सुरु गरिएको बताउनुभयो।

कार्यक्रममा विभागका व्यवस्थापन महाशाखाका प्रमुख केशव पण्डितले नेपालको संविधान र विभिन्न नीति, कानूनमा नागरिकका स्वास्थ्य अधिकारका बारेमा उल्लेख भए पनि त्यसको

पुलका रेलिड, रङ्गरोगन र एक्सपान्सन ज्वाइन्ट जस्ता फिनिसिङका काम अझै बाँकी रहँदा यात्रा जोखिमपूर्ण बनेको छ।

त्यस्तै, मुख्य सडक चार लेन र बजार क्षेत्रमा छ लेनको हुने यस सडकमा पुल, कल्भर्ट र ओभरपास जस्ता संरचनाको अन्तिम फिनिसिङका काम अझै बाँकी रहेका छन्। एसियाली विकास बैंकको ७ दशमलव २२ प्रतिशत ऋण सहयोग र नेपाल सरकारको २८ दशमलव ७८ प्रतिशत लगानी रहेको यो सडक विस्तारमा भेरिएसनसहित करिब रु १६ अर्ब आठ करोड ५० लाख लागत लाग्ने अनुमान गरिएको छ।

संरक्षण कोष, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, मध्यवर्ती सामुदायिक वनको सहकार्यमा गणना गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार पैदल, ढुङ्गाको साहायता र गाडीबाट चरा गणना गरिएको हो।

बाइनाकुलार क्यामेरा, जिपिएस, साउण्ड रेकर्डर लगायतको प्रयोग गरी चराको गणना गरिएको हो। सङ्घका अध्यक्ष विडारीका अनुसार देशभर ९०४ प्रजातिका चरा पाइन्छन् भने चितवनमा ६६२ प्रजातिका चरा पाइन्छन्। नेपालमा सन् १९८७ बाट चराको गणना थालिएको हो। यसवर्ष ६०औँ पटक गणना गरिएको हो।

नेपालमा जलपक्षी ठूलो सङ्ख्यामा चीनबाट आउने गर्दछन्। मङ्गोलिया, रूसको दक्षिणी भाग, साइबेरीया, मध्य एशियालगायतका ठाउँबाट धेरै चरा आउँछन् भने पूर्वी युरोपबाट निकै कम चरा आउने उहाँले जानकारी दिनुभयो। चिसो छल्नका लागि चराहरु यहाँ आउने गरेको विडारीले बताउनुभयो। चराको रङ, शरीरको बोनोट, आवाज हेरेर र सुनेर गणना गर्ने गरिएको छ।

जानकारी आम नागरिकका सहज ढङ्गबाट पुग्न नसकिरहेको अवस्थामा यस किसिमको पहल आवश्यक रहेको बताउँदै डिजिटल नेपाल फ्रेमवर्कको कार्यान्वयनमा पनि यसबाट सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

अधिवक्ता रुपनारायण श्रेष्ठले विद्यमान कानूनमा भएको स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रावधान र त्यसलाई एकीकृत र ‘डिजिटलाइज्ड’ गराउने क्रममा भएका पहलहरुका बारेमा जानकारी दिनुभयो।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको सहयोगमा विभागले चार वर्षअघि एकीकृत स्वास्थ्य प्रणालीसम्बन्धी दशवर्ष मार्गचित्र तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। यसमा समग्र स्वास्थ्य सूचना प्रणालीलाई एकीकृत र ‘डिजिटलाइज्ड’ गरी आम जनतालाई यसम्बन्धी सहज सूचना उपलब्ध गराउनुपर्नेमा जोड दिइएको छ। विश्वका अन्य देशमा जस्तै नेपालमा पनि कानुनी र नीतिगत तहमा स्वास्थ्य सूचनालाई आम जनताले सहज रूपमा उपयोग गर्नसक्ने क्षमताको विकास गर्न आवश्यक रहेको कार्यक्रमका सहभागीहरुले सुझाव दिएका थिए।

विश्व समाचार

नासाको पहिलो मेडिकल निकासीमा चार अन्तरिक्ष यात्री पृथ्वी फर्कदै

क्याप क्यानभेरल (फ्लोरिडा), १ माघ (रासस/एपी) ।

चिकित्सकीय हेरचाह आवश्यक परेपछि नासाले इतिहासमै पहिलोपटक मेडिकल निकासी प्रक्रिया अपनाउँदै चार अन्तरिक्ष यात्रीलाई अन्तर्राष्ट्रिय अन्तरिक्ष स्टेसन (आइएसएस) बाट पृथ्वी फर्काउने निर्णय गरेको छ। बुधवार एक जना विरामी अन्तरिक्ष यात्रीसहित तीन जना चालक दलका सदस्यले आइएसएसबाट प्रस्थान गरेका हुन्। अमेरिका, रूस र जापानका चारै जना अन्तरिक्ष यात्री स्पेसएक्सको क्याप्सुलमार्फत विहीवार बिहान सान डिएगो नजिकै प्रशान्त महासागरमा सुरक्षित स्ल्यासडाउन गर्ने लक्ष्यमा छन्। यस निर्णयका कारण उनीहरूको मिसन एक महिनाभन्दा बढी छोटिएको नासाले जनाएको छ। नासाकी अन्तरिक्ष यात्री जेना कार्डम्यानले फिती यात्राअघि भन्नुभयो, “हाम्रो प्रस्थान समय अप्रत्याशित भए पनि यो चालक दल परिवारभै एक-अर्काको हेरचाह गर्दै एकताबद्ध भएको देख्नु प्रेरणादायी रह्यो।”

अधिकारीहरूले चिकित्सकीय गोपनीयताको कारण विरामी अन्तरिक्ष यात्रीको पहिचान र स्वास्थ्य अवस्थाबारे विवरण सार्वजनिक नगरेको बताए। यद्यपि निवर्तमान स्टेशन कमान्डर माइक फिन्केले सामाजिक सञ्जालमार्फत उक्त अन्तरिक्ष यात्री ‘स्थिर, सुरक्षित र राम्रोसँग हेरचाहमा’ रहेको जानकारी दिनुभएको थियो। उहाँका अनुसार, विस्तृत चिकित्सकीय मूल्याङ्कन पृथ्वीमै गर्न उपयुक्त हुने भएकाले यो निर्णय लिइएको हो। गत अगस्टमा प्रक्षेपण गरिएका कार्डम्यान, फिन्के, जापानका किमिया युई र रूसका ओलेग प्लाटोनोभ फेब्रुअरीको अन्त्यसम्म स्टेशनमा बस्ने योजना थियो। तर जनवरी ७ मा नासाले आर्कस्मिक रूपमा स्पेसवाक रद्द गर्दै चालक दल चाँडै फर्कने घोषणा गरेको थियो। स्वास्थ्य समस्या कुनै आपतकालीन नभएको र स्टेशन सञ्चालनसँग सम्बन्धित पनि नरहेको नासाले स्पष्ट पारेको छ। नासाले स्पेसएक्सको नियमित प्रवेश र स्ल्यासडाउन प्रक्रिया नै अपनाइने र प्रशान्त महासागरमा रहेको रिकभरी जहाजमा चिकित्सकहरूको टोली तयारी अवस्थामा रहने जनाएको छ। अवतरणपछि चारै जना अन्तरिक्ष यात्रीलाई क्यालिफोर्नियाबाट ह्युस्टनस्थित जोन्सन स्पेस सेन्टर लैजाने समयतालिका भने अझै तय भइसकेको छैन। हाल आइएसएसमा एक जना अमेरिकी र दुई जना रूसी अन्तरिक्ष यात्री रहिरहनेछन्। नासा र स्पेसएक्सले फेब्रुअरीको मध्यतिर फ्लोरिडाबाट नयाँ चार सदस्यीय टोली प्रक्षेपण गर्ने तयारी गरिरहेका छन्। कम्प्युटर मोडलिङले प्रत्येक तीन वर्षमा मेडिकल निकासी आवश्यक पर्न सक्ने देखाए पनि नासाले ६५ वर्षको मानव अन्तरिक्ष उडान इतिहासमा यस्तो कदम चाल्नु पहिलोपटक हो। विगतमा सन् १९८५ मा सोभियत अन्तरिक्ष यात्री भ्लादिमिर भास्युटिन स्वास्थ्य समस्याका कारण साल्युट-७ स्टेशनबाट चाँडै फर्किएका थिए। नासाका नयाँ प्रशासक जारेड आइज्याकम्यानको कार्यकालको पहिलो प्रमुख निर्णय यही मेडिकल निकासी बनेको छ। निर्णय सार्वजनिक गर्दै उहाँले भन्नुभयो, “हाम्रा अन्तरिक्ष यात्रीहरूको स्वास्थ्य र कल्याण सधैं हाम्रो सर्वोच्च प्राथमिकता रहनेछ।”

इरानमा हवाई क्षेत्र अस्थायी रूपमा बन्द

दुबई, १ माघ (रासस/एपी) ।

राष्ट्रव्यापी विरोध प्रदर्शनमाथि तेहरानले गरेको रक्तपातपूर्ण दमनका कारण संयुक्त राज्य अमेरिकासँग तनाव तीव्र बन्दै गएपछि, इरानले विहीवार बिहान कुनै स्पष्ट कारण नखुलाई व्यावसायिक उडानहरूका लागि आफ्नो हवाई क्षेत्र घटौतका लागि बन्द गरेको छ। प्रमुख पूर्व-पश्चिम अन्तर्राष्ट्रिय उडान मार्गमा पर्ने इरानले जारी गरेको पाइलट मार्गनिर्देशनअनुसार यो बन्द चार घण्टाभन्दा बढी समयसम्म कायम रह्यो। यस अवधिमा अन्तर्राष्ट्रिय विमान कम्पनीहरूले इरानको आकाश मार्ग प्रयोग नगरी उत्तर र दक्षिणतर्फ उडान डाइभर्ट गरे। पछि बन्द अवधि समाप्त भएको सङ्केत देखिएको छ र बिहान ७ बजेपछि धेरैजसो आन्तरिक उडानहरू पुनः सञ्चालनमा आएका थिए। यसअघि पनि इरानले जुन महिनामा इजरायलसँग भएको १२ दिने युद्ध तथा इजरायल-हमास युद्धका क्रममा इजरायलसँगको गोलीवारीपछि आफ्ना हवाई क्षेत्र बन्द गरेको थियो। तर यसपटक कुनै प्रत्यक्ष सैन्य भिडन्तको स्पष्ट सङ्केत नदेखिए पनि इरान विश्वव्यापी उड्डयनका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मार्गमा पर्ने भएकाले बन्दको असर तुरुन्तै अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा देखिएको हो। “धेरै एयरलाइन्सहरूले पहिले नै आफ्ना सेवाहरू घटाइसकेका वा निलम्बन गरेका छन् र अधिकांश क्यारियरहरूले इरानी हवाई क्षेत्रबाट जोगिन थालेका छन्”, द्वन्द्व क्षेत्र र हवाई यात्रासम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्ने वेबसाइट सेफएयरस्पेसले भनेको छ, “यस अवस्थाले थप सुरक्षा वा सैन्य गतिविधिको सङ्केत गर्न सक्छ, जसमा मिसाइल प्रक्षेपण वा हवाई प्रतिरक्षा प्रणालीको गतिविधि बढ्ने जोखिम रहन्छ। यस्तो परिस्थितिले नागरिक विमानलाई गलत रूपमा लक्ष्य ठानिने खतरा पनि बढाउँछ।”

विगतमा इरानले व्यावसायिक विमानलाई शत्रुतापूर्ण लक्ष्यका रूपमा गलत पहिचान गरेको उदाहरण पनि छ। सन् २०२० मा इरानी हवाई प्रतिरक्षाले युकेन इन्टरनेसनल एयरलाइन्सको फ्लाइट पिएस७५२ लाई दुई सतह-देखि-हावा मिसाइल प्रहार गर्दा विमानमा सवार सबै १७६ यात्रु र चालक दलका सदस्यहरूको ज्यान गएको थियो। त्यसबेला इरानले केही दिनसम्म उक्त आरोप अस्वीकार गर्दै पश्चिमी प्रचारको संज्ञा दिएको थियो, तर पछि विमान आफ्नै प्रतिरक्षाले खसालेको स्वीकार गर्न बाध्य भएको थियो। यस पटकको हवाई क्षेत्र बन्द कतारमा रहेको एक प्रमुख अमेरिकी सैन्य आधारका केही कर्मचारीहरूलाई खाली गर्न सल्लाह दिइएपछि, गरिएको हो। कुवेतस्थित अमेरिकी दूतावासले पनि आफ्ना कर्मचारीहरूलाई खाडी क्षेत्रका केही सैन्य आधारहरूमा जान ‘अस्थायी रूपमा रोकन’ निर्देशन दिएको छ। यसैबीच, संयुक्त राज्य अमेरिकाको अनुरोधमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय सुरक्षा परिषदले विहीवार दिउँसो इरानको अवस्थाबारे आपतकालीन बैठक बोलाएको छ। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले बुधवार दिएका अस्पष्ट अभिव्यक्तिहरूले इरानविरुद्ध सम्भावित अमेरिकी कदमबारे अनिश्चितता बढाएको छ। पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै उहाँले धेरै विवरण नदिई इरानमा मृत्युदण्डसम्बन्धी योजना रोकिएको जानकारी आफूलाई प्राप्त भएको बताउनुभयो। एक दिनअघि उहाँले इरानका प्रदर्शनकारीहरूलाई ‘महत्त आउँदैछ’ भन्दै इस्लामिक गणतन्त्रको घातक दमनको जवाफमा आफ्नो प्रशासनले ‘उचित कदम चाल्ने’ चेतावनी दिनुभएको थियो।

कांग्रेस विशेष महाधिवेशनबाट केन्द्रीय कार्यसमिति निर्वाचित भएको घोषणा

काठमाडौं, १ माघ (रासस) । नेपाली कांग्रेसको दोस्रो विशेष महाधिवेशनबाट निर्वाचित केन्द्रीय कार्यसमितिको नाम घोषणा गरिएको छ ।

काठमाडौंमा आइतबारदेखि जारी विशेष महाधिवेशनबाट विहीबार पार्टी सभापतिमा गगनकुमार थापा उपसभापतिमा विश्वप्रकाश शर्मा र पुष्पा भुसाल तथा महामन्त्रीमा प्रदीप पौडेल र गुरुराज घिमिरे निर्वाचित हुनुभएको केन्द्रीय निर्वाचन समितिका संयोजक वरिष्ठ अधिवक्ता सीताराम केसीले जानकारी दिनुभयो ।

पार्टीको सहमहामन्त्री डा डिला सङ्गौला पन्त (महिला), प्रकाश रसाइली स्नेही (दलित), बहादुरसिंह लामा (आदिवासी जनजाति), उदयशम्शेर राणा (खसआर्य), मुक्ताकुमारी यादव (मधेसी), फर्मुल्ला मन्सुर (मुस्लिम), योगेन्द्र चौधरी (थारु) र कर्णबहादुर बुढा (पिडिडिएको क्षेत्र) निर्वाचित हुनुभएको छ ।

यस्तै, खुला ३५ केन्द्रीय सदस्यतर्फ गोपालमान श्रेष्ठ, ओमकारप्रसाद श्रेष्ठ, अर्जुननरसिंह केसी, राजेन्द्रकुमार केसी, अर्जुनप्रसाद जोशी, सुरेशकुमार योड्या, चिनकाजी श्रेष्ठ, सुधिर सिवाकोटी, भरत शाह, मधु आचार्य, अमृत अर्याल, ध्रुव वाग्ले, देवराज चालिसे, विनोद चौधरी, मोहन आचार्य, उज्ज्वल बराल, जनक गिरी र देवप्रसाद तिमिल्सिना निर्वाचित हुनुभएको छ ।

यस्तै, जयबाबु सिवाकोटी र प्रेमबहादुर खड्का, जयराम लामिछाने, वसन्त भट्टराई, प्रदीप शर्मा, जगत जोशी, प्रमोदहरि गुरागाई, डा केदारनरसिंह केसी, विदुर बस्नेत, तीर्थजङ्ग शाही, भरत खड्का, सुवास पोखरेल, शम्भु बुढाथोकी, धर्मराज गौतम, टेकराज पौडेल, तिलक रानाभाट र राजेन्द्र गोपाल सिंह खुला केन्द्रीय सदस्य निर्वाचित हुनुभएको निर्वाचन समितिले जनाएको छ ।

महिला खुल्ला नौ सदस्यीय केन्द्रीय सदस्यमा चम्पादेवी खड्का, धना खतिवडा, नानु वास्तोला, चिनु पोखरेल, जानकी

सिंह, प्रतिमा गौतम, गीता सत्याल, सन्तोषी साउँद ऐर र दिलकुमारी राई निर्वाचित हुनुभएको छ । केन्द्रीय सदस्य कोशी प्रदेशतर्फ शारदादेवी कोइराला, हिमालय कर्माचार्य र अग्नि पौडेल, मधेसतर्फ मधु शाही, रामानन्द यादव र बजरङ्ग नेपाली, बागमतीतर्फ उमा दाहाल, जितनारायण श्रेष्ठ र रमेश धमला निर्वाचित हुनुभएको छ ।

गण्डकीतर्फ विष्णुदेवी पाण्डे, रेशम बानियाँ र कृष्ण केसी, लुम्बिनीतर्फ पवित्राकुमारी अर्याल, केशव आचार्य र रामबहादुर कार्की, कर्णालीतर्फ रमादेवी खड्का, दिक्पाल शाही र नारायण भट्टराई तथा सुदूरपश्चिमतर्फ निपा चोख्याल, हिमबहादुर रावल र नरेन्द्रप्रसाद भट्ट निर्वाचित हुनुभएको छ ।

केन्द्रीय सदस्य (अपाङ्गता)तर्फ प्रकाश पन्त, (अल्पसङ्ख्यक)तर्फ शिवनारायण सिं गनगाई, केन्द्रीय सदस्य दलिततर्फ मैकुलाल बाल्मिकी, शिवबहादुर सुनार, धर्म नेपाली दर्जी, सूर्य विक र दिनेश सुनार निर्वाचित हुनुभएको छ ।

केन्द्रीय सदस्य आदिवासी जनजाति (महिला)तर्फ सपना राजभण्डारी, प्रमिला राई, मनकुमारी गुरुङ, कुशुमदेवी थापा मगर, लीलादेवी वोखिम लिम्बू, डा अमिता प्रधान र छेन्दुलोम शर्पा, आदिवासी जनजाति खुलातर्फ तारामान गुरुङ, अष्टकुमार कवे, छन्दबहादुर पहराई मगर, नगेन्द्र कुमाल, शम्भुलाल श्रेष्ठ, भीम श्रीष, नरेन्द्र केरुङ र दिपेन श्रेष्ठ चयन हुनुभएको छ ।

केन्द्रीय सदस्य (खसआर्य महिलातर्फ) उमा सिवाकोटी, बाला अधिकारी, मुना भुसाल, इन्दिरा कार्की, विनिता खड्का र सम्भ्रना खत्री, खसआर्य खुलातर्फ विजय स्वार, मथुरा घिमिरे, जगदीशचन्द्र उपाध्याय, विष्णुकुमार कार्की, विश्वनाथ रिजाल, केशव भट्टवाल र कमल भुसाल निर्वाचित हुनुभएको छ ।

केन्द्रीय सदस्य (मधेसी महिलातर्फ) अञ्जु भा, चन्द्रकलाकुमारी यादव, गोमा अन्सारी र र निलम साह, (मधेसी खुला)मा रामपल्टन

शाह, नागेन्द्र शाह, राधेश्याम पाठक, सनिलकुमार यादव र रामरूप प्रसाद निर्विरोध हुनुभएको छ । केन्द्रीय सदस्य (मुस्लिम महिला) पदमा सनम वेगम, मुस्लिम खुल्ला पदमा अब्दुल रज्जाक गद्दी र अब्दुल सत्तार, थारू महिलामा नवोदिता चौधरी र सुनिता राना, थारू खुल्लातर्फ सुरेन्द्रप्रसाद चौधरी र गोपाल दहित तथा पिछडिएको क्षेत्रतर्फ खुल्ला केन्द्रीय सदस्यमा दीपकजङ्ग शाह निर्वाचित हुनुभएको छ ।

घोषित समितिका सभापति थापाले विहीबारै निर्वाचन समितिका संयोजक वरिष्ठ अधिवक्ता केसीसमक्ष पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गर्नुभएको छ ।

मेसिन सफा गर्ने क्रममा लडेर मजदुरको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिकामा मेसिन सफा गर्ने क्रममा लडेर एक मजदुरको मृत्यु भएको छ । वडा नं. ६ कठौनास्थित मनोज कुमार काबराको प्रमोद राइस सेलर मिलमा काम गर्ने

मजदुरको दुर्घटनामा परी मृत्यु भएको हो । जिल्लाको खडक नगरपालिका वडा नं. ४ पनसेरा घर भएका ३५ वर्षीय अर्जुन बि.क. को मेसिन सफा गर्ने क्रममा करिब २० फिट उचाइबाट खसेर बुधवार घटनास्थलमै मृत्यु भएको

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायब उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिए । मृतकको शव पोष्टमार्टमका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज ल्याइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

गाजासहित एक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
सप्तरी प्रहरीले प्रतिन्धित लागुऔषध गाँजासहित एक जनालाई नियन्त्रणमा लिएको छ । जिल्लाको राजगढ गाउँपालिका वडा नं. ५ धनकी टोलस्थित नहरको बाटोमा

बुधवार राति ८ बजे स.९प. ७७९४ नम्बरको मोटरसाइकल चेकजाँच गर्ने क्रममा प्रहरीले मोटरसाइकलमा राखिएको २५ किलो पाँचसय ग्राम गाँजा बरामद गरेको हो । प्रहरीले मोटरसाइकल चालक राजगढ गाउँपालिका ४ घर भएका ४० वर्षीय देवेन्द्र

मण्डललाई नियन्त्रणमा लिइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरीले जनाएको छ । यसअघि प्रहरीले मंगलबार राति गस्ती गर्ने क्रममा राजगढ गाउँपालिका ३ नर्धौस्थित बिआर ३२ एसी ७५४८ भारतीय नम्बरको मोटरसाइकलबाट १२ किलो चार सय ३० ग्राम गाँजा बरामद गरेको थियो ।

प्रहरीको गस्ति टोली देखेर मोटरसाइकल चालक गाँजा राखिएको ब्याग सहित छाडेर फरार भएको प्रहरीले जनाएको छ । दुवै स्थानबाट बरामद गाजा र मोटरसाइकल नियन्त्रणमा राखी प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

माघी पर्वमा फूल पुष्प रोपन



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १ माघ ।
सप्तरीको अग्निसाइर कृष्णसवरन गाउँपालिका वडा नं. ४ प्रसवनीमा माघी पर्व मनाइएको छ । सरदार वातर समुदायले माघी पर्वको अवसरमा कुलदेवता गेरिसिंह बाबाको मन्दिर परिसरमा फूल पुष्प रोपन गरि माघी पर्व मनाएका हुन् ।

सो अवसरमा वातर सरदार समुदायका अध्यक्ष रामलगन सरदारको अध्यक्षता एवं नेकपा एमाले नेता सुमन प्याकुरेलको प्रमुख आतिथ्यतामा फूल पुष्प रोपन गरिएको हो ।

सरदार समुदाय कुलदेवता गेर सिंह बाबाको मन्दिर निर्माण कार्यमा जग्गादाता राम लगन सरदारले ६ धुर र दिपचन सरदारले ४ धुर जग्गा

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय राजविराज, सप्तरी

प.नं.०८२/०८३
च.नं.

मिति:-२०८२/०९/२२

भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, राजविराज सप्तरीबाट जारी भएको छुट जग्गा दर्ता सहित नामसारी सम्बन्धमा हकदावी सम्बन्धमा ३५ दिने सार्वजनिक सुचना

जिल्ला सप्तरी गा.वि.स.कोचावखारी वडा नं.९, हाल परिवर्तित छिन्नमस्ता गा.पा.वडा नं.६ बस्ने बच्चु लाल मण्डलको वुहारी श्रीनारायण मण्डलको पत्नी विन्दी देवी मण्डलले २००४ सालको नापी ठिठर मडरको नाममा साविक कित्ता नं.३२६ र ३२७ श्रेष्ठा रही ७ नं. फाटवारीमा ठिठर, हरि प्रसाद, तेजु मण्डल र बच्चु मण्डलको नाममा कायम रही २०२८ सालमा सर्वे नापी यखत लालापट्टी वार्ड नं.९(क) कि.नं.२२ को ज.वि.०-१२-१० पोखरीको डिल नाप नक्सा फिल्डबुक कायम भई फिल्डबुकको कैफियत महलमा यो जग्गा लालापट्टी नाउं बस्ने बच्चु लाल मण्डल, हरि मण्डल, तेजु मण्डलको नम्बरी हो भनि जनिएको बच्चु लाल मण्डल निजको पत्नी समेतको मृत्यु भई निजको हक खाने तीन छोराहरु अवध मण्डल श्रीनारायण मण्डल, विशेषर मण्डल भई अवध मण्डल र निजको पत्नी दुगां देवी समेतको मृत्यु भएको विशेषर मण्डल निजको पत्नी तनुकी देवी समेतको मृत्यु भई निजका छोरा रामचन्द्र मण्डल, प्रेम नारायण मण्डल, श्याम नारायण मण्डल र शिव नारायण मण्डल रहेकोमा राम चन्द्र मण्डलको मृत्यु भई सकेकोले निजको हक अपुताली खाने एक मात्र पत्नी यसोधा भएको । हरि प्रसाद मण्डल र निजको पत्नी सम्तोलीया देवी समेतको मृत्यु भई हक खाने २ छोराहरु राजेन्द्र, सुरेन्द्र रही राजेन्द्र प्रसाद मण्डलको मृत्यु भई सकेकोले निजको हक अपुताली खाने एक मात्र पत्नी रामजित देवी समेत भएको उक्त जग्गा कित्ता नं.२२ मेरो अंश भागमा र भोग चलनमा रहेकोले बच्चु लाल मण्डलको माहिली वुहारी तथा श्रीनारायण मण्डलको पत्नी विन्दी देवी मण्डलले छुट जग्गा दर्ता नामसारी गरी पाउँ भनि द.नं.८४८५ मिति २०८२/०८/२९ गतेमा यस कार्यालयमा निवेदन दिएको हुदा निज निवेदकको माग दावी बमोजिम निजको नाममा एकलौटी छुट जग्गा दर्ता नामसारी गरी जग्गाधनि प्रमाण पुर्जा दिन नमिल्ने वा मिल्ने वा सो जग्गा सकारी, सार्वजनिक, पति, ऐलानी, गुठी लगायत अन्य साध साधियारहरुको जग्गा घुसी घुसाई वा जग्गा मिचि नाप जाँच भएको भए वा कोही कसैले तपसिलका जग्गाहरुको हकमा दर्ता नामसारीको प्रक्रियामा यो सूचना गर्नु पूर्व मिसिल भिडाई दर्ता प्रक्रियामा रहे भएको भए वा कुनै पनि अड्डा अदालतमा विचाराधिन अवस्थामा रहे भएको भए वा कसैको जग्गामा हक भोगको स्वामित्वमा असर पर्न जाने भए यो हकदावी सम्बन्धि ३५ (पैतिस) दिने सुचना टाँस प्रकाशन भएको मितिले बाटोको म्याद बाहेक ३५ (पैतिस) दिन भित्र लेखिए बमोजिमको जग्गाको स-प्रमाण सहित यस कार्यालयमा उजुर दावी गर्न आउनु होला । तोकिएको म्याद भित्र कोही कसैको उजुर दावी पर्न नआए निवेदकको माग दावीलाई कानुन बमोजिम स्वीकार गरी छुट जग्गा दर्ता नामसारी भई जाने र यस विषयमा पछि कोहि कसैको उजुर दावी नलाग्ने व्यहोरा समेत यसै सार्वजनिक सुचनाद्वारा अवगत गराइन्छ ।

२००४ सालको साविक कि.नं.	ज.घ.को बुबाको नाम	ज.घ.को बाजेको नाम	जिल्ला	गा.वि.स.	वाड नं.	कि.नं.	क्षेत्रफल	फिल्डबुकको कैफियत महलमा उल्लेख भएको
३२६, ३२७			सप्तरी	लालपट्टी	९क	२२	०-१२-१० पोखरीको डिल	यो जग्गा बच्चुलाल मण्डल, हरि, तेजु मण्डलको नम्बरी हो ।

कांग्रेसलाई एकताबद्ध राख्ने प्रयास सफल हुनसकेन : नेता डा कोइराला

काठमाडौं, १ माघ (रासस) । नेपाली कांग्रेसका नेता डा शेखर कोइरालाले पार्टीलाई एकताबद्ध राख्ने प्रयास सफल हुन नसकेको बताउनुभएको छ ।

नेता डा कोइरालाले विहीबार एक विज्ञप्ति जारी गरी कांग्रेसलाई एकताबद्ध राख्ने आफ्नो प्रयास सफल हुन नसकेको र यस घटनामा संलग्न हामी सबै चुकेको बताउनुभयो । डा कोइरालाले कांग्रेस एक भएर आसन्न निर्वाचनमा होमिनुपर्छ भन्ने सोचका साथ इमानदार प्रयास गरे पनि विभाजनबाट पार्टीलाई जोगाउन नसकेकामा दुःख व्यक्त गर्नुभयो ।

उहाँले आगामी दिनमा

आफ्नोसामु आसन्न निर्वाचनमा जाने र आठ दशक लामो कांग्रेस इतिहासको गौरवलाई जोगाउने जिम्मेवारी रहेको बताउनुभयो । नेता डा कोइरालाले अहिलेको विषम परिस्थितिमा पार्टीभित्र एकताको खाँचो रहेको उल्लेख

टिपरको ठक्करबाट एकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता धनुषा, १ माघ ।
टिपरको ठक्करबाट भएका दुर्घटनामा एक जनाको मृत्यु भएको छ । विहीबार जनकपुरधामस्थित शुभचोकमा टिपरले मोटरसाइकललाई पछ्याडिबाट ठक्कर दिँदा धनुषाको क्षिलेश्वनाथ नगरपालिका रमदैयाभवाडीका ७५

गर्दै सुदृढ कांग्रेसका पक्षमा एक हुन अनुरोध गर्नुभयो । नेता डा कोइरालाले पार्टीभित्र गर्नुपर्ने सुधारका प्रक्रिया नरोकिने भन्दै सबैलाई आफ्नो घरमा फर्कन विज्ञप्तिमार्फत आह्वान गर्नुभएको छ ।

वर्षीय राजकिशोर यादवको घटनास्थलमै मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । ज.७प.२८३७ नम्बरको मोटरसाइकलमा सवार यादवलाई शुभचोकमा नादख ८२५७ नम्बरको टिपरले ठक्कर दिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी प्रमुख रुग्मबहादुर कुँवरले जानकारी दिए ।