तपाईंको आवाजका लागि

सर्वपक्ष

राष्ट्रिय दैनिक पत्रिका

जि.प्र.का. सिन्धुपाल्चोक द.नं.: १४-०६१/६२
जिल्ला हुलाक कार्यालय द.नं.: ०१/०७७/७८

वर्ष ५ । अङ्क ८२ । पूर्णाङ्क १४९२ । २०८१ कार्तिक ५ गते सोमबार । नेपाल सम्वत् ११४४ । 21 October, 2024 । पृष्ठ: ४ । मूल्य रु ५।-

ताजा खबरको साथी

JK Jugal Khabar
जुगल खबर
www.jugalkhabar.com

अरनिकोको पदचाप पछ्याउँदै ऊथाइशान पुग्दाको अनुभूति

पृष्ठ ८

कसरी गर्ने पर्यटन क्षेत्रको सुधार ?

पृष्ठ ४

लामोसाँघु-खिम्ती प्रसारण लाइन इआरएस प्रयोग गरी सञ्चालनमा ल्याइँदै

● सर्वपक्ष सम्वाददाता । मेलम्ची

गत १२ र १३ असोजको अविरल वर्षाका कारण तामाकोशी नदीमा आएको बाढीले बगाएको लामोसाँघु-खिम्ती १३२ केभी प्रसारण लाइनको टावरलाई आपत्कालीन पुनर्स्थापना प्रणाली टावर प्रयोग गरी लाइन सञ्चालनमा ल्याइने भएको छ ।

तामाकोशी नदीमा आएको बाढीले रामेछापको मन्थली नगरपालिका- १३ देवीटारस्थित प्रसारण लाइनको ७ नम्बर टावर बगाएको थियो । टावर बगेपछि ४वटा टावरको तार (कन्डक्टर)मा पनि क्षति पुगेको थियो । टावर बगाएपछि उक्त लाइनबाट १३ असोजबाट विद्युत् प्रवाह बन्द छ । यसबाट खिम्तीबाट काठमाडौं उपत्यकाको प्रसारण लाइन लिङ्क टुटेको छ । उक्त लाइनबाट करिब २०० मेगावाट विद्युत् प्रवाह हुनसक्छ ।

प्रसारण लाइन काठमाडौं उपत्यकामा विद्युत् आपूर्तिका लागि महत्वपूर्ण प्रसारण लाइन हो । उक्त लाइनबाट आएको विद्युतलाई लामोसाँघु-भक्तपुर प्रसारण लाइन हुँदै काठमाडौं उपत्यकामा आपूर्ति गरिन्छ । यसैगरी, सिन्धुपाल्चोकको भोटेकोशी नदी जनाधार क्षेत्रमा निर्माण भएको जलविद्युत आयोजनाहरूको विद्युत् लामोसाँघु-खिम्ती-ढल्केबर हुँदै भारततर्फ निर्यात हुँदै आएको छ ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले भने- 'लामोसाँघु-खिम्ती प्रसारण लाइन बन्द हुँदा विद्युत् प्रणालीको विश्वसनीयतामा असर परेको

छ, भारततर्फको विद्युत् निर्यातसमेत प्रभावित भएको छ, त्यसैले इआरएस संरचनाको प्रयोग गरी लाइनलाई जतिसक्दो छिटो सञ्चालनमा ल्याउन लागिएको हो ।' उनले अहिले इआरएसमार्फत लाइन चलाएर बाढीले बगाएको टावरको सट्टा अर्को स्थायी टावर निर्माण गरिने उल्लेख गरे ।

प्राधिकरणले आफैँसँग रहेको इआरएस संरचनाको प्रयोग गरी खिम्ती-लामोसाँघु १३२ केभी प्रसारण लाइन सञ्चालनमा ल्याउन लागेको हो । यसका लागि इआरएस टावर जडान गरिसकिएको छ । इआरएस टावर राख्न लागेपछि स्थानीयले क्षतिपूर्तिको माग गर्दै काममा अवरोध गरेका थिए ।

ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ राज्यमन्त्री पूर्ण बहादुर तामाङ, रामेछापका प्रमुख जिल्ला अधिकारीलगायतको उपस्थितिमा भएको छलफलमा स्थानीयसँग सहमति जुटेपछि २ कात्तिकबाट इआरएस टावर राख्न सुरू गरिएको थियो । टावर जडान सकेर तार तान्न सुरू गर्न लाग्दा फेरि दोलखाका स्थानीयले अवरोध गरेका थिए । स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूको रोहबरमा उनीहरूसँग आइतबार सहमति जुटेको छ । अब तार तान्न सुरू गरिने छ । यसका लागि करिब ४ दिन लाग्ने प्राधिकरण खिम्ती ग्रिड शाखाका प्रमुख मनोज साहले जानकारी दिए ।

यात्रुवाहक बस दुर्घटना

● सर्वपक्ष सम्वाददाता । मेलम्ची

मेलम्चीबाट काठमाडौं जाँदै गरेको बस सांखु फेदीमा व्रेक फेल भई दुर्घटना भएको छ। ९०२६ नम्बरको यात्रुबाहक बस दुर्घटना भएको हो ।

ओरालोमा अनियन्त्रित भइ बस सडक छेउको सल्लाको रूखमा ठोक्किएको थियो।दुर्घटनामा ३-४ जना सामान्य घाईते अन्य सम्पुर्ण सकुसल रहेका छन् । सामान्य चोटपटक लागेका लाई अपाङ्ग हस्पिटल जोरपाटी, नेपाल मेडिकल कलेज अत्तरखेलमा उपचार पश्चात् डिस्चार्ज गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

मानवीय क्षति भने नभएको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रदेश सांसदहरू अस्ट्रेलियाको राज्य संसदको अवलोकन भ्रमणमा

● सर्वपक्ष सम्वाददाता । चौतारा

नेकपा माओवादी केन्द्रका बागमती प्रदेश सांसदहरुले अस्ट्रेलियाको भिक्टोरिया राज्यको संसदको अवलोकन भ्रमण गरेका छन् ।

नेपाली जनप्रगतिशिल मञ्च अस्ट्रेलियाको निमन्त्रणामा अस्ट्रेलिया गएका सांसदहरु युवराज दुलाल र रत्न ढकाललाई भिक्टोरियाको संसदमा सांसद क्याथलिन म्याथ्यू वार्डले स्वागत गरिन् । माओवादी केन्द्रको बागमती प्रदेश प्रमुख सचेतक समेत रहेका ढकाल र सांसद दुलालले प्रदेश सरकार र प्रदेश सरकार सञ्चालनबारे जिज्ञासा राखेका थिए ।

सांसद क्याथलिनले प्रदेश सरकार र प्रदेश सभाको स्वायत्ततबारे जानकारी

गराएकी थिइन् । सांसद दुलाल र ढकालले अस्ट्रेलिया नेपाल पार्लियामेन्ट्री फ्रेन्ड्सकी सचिव समेत रहेकी क्याथलिन म्याथ्यू वार्डलाई नेपाल भ्रमणको निम्तो दिएका थिए । नेपाल भ्रमणको निम्तो पाउनु र आफ्ना लागि यो विशेष अवसर रहेको उनले बताइन् ।

भेटपछि नेकपा माओवादी बागमती प्रदेशका प्रमुख सचेतक ढकालले अस्ट्रेलियाको प्रदेश सरकार स्वायत्त रहेको तर नेपालको प्रदेश सरकार केन्द्रबाट नियन्त्रित रहेको बताए । उनले अस्ट्रेलिया जस्ता विकसित देशहरुमा संसदहरु सर्वसाधारणका लागि खुला रहे पनि नेपालमा त्यस्तो नरहेको बताए । भेटमा भिक्टोरियाका लागि नेपाली वाणिज्यदूत निराजन गौली पनि सहभागी थिए ।

निमोनियाबाट बचौं र बचाऔं

- फोक्सोमा हुने निमोनिया संक्रमणका लक्षणहरु: ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने,
- स्वासप्रश्वासको गति बढ्ने, स्वास फेर्न गाह्रो हुने,
- स-साना बालबालिकालाई आमाको दुध चुस्न गाह्रो हुने,
- शरिर निलो हुने,
- यसबाट बढिमात्रामा बालबालिका प्रभावित हुने हुँदा, त्यस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्त अस्पताल वा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

रोकौं विदेश मोह

आँफैमा विविधतायुक्त नेपाली समाज विश्वकै अनुपम समाज भएको हामीले पढदै र सुन्दै आएका छौं । हाम्रो वीरताको गौरव, स्वाधिन ईतिहास र प्रकृति प्रदत्त सौन्दर्यताको लालित्यताप्रति हामी गर्व गर्छौं । त्यो स्वभाविक पनि हो । नेपाली राष्ट्रियता त्यसैमा सोप्नशिल छ । राष्ट्रले माटो मात्रै चिनाउदै पहिचान पनि दिलाउँछ । नाम, कुल, वतन आदी पहिचान सभ्यतासँगै जोडिने बिषय हो । तर पनि जीवन पहिचान मात्रमा सिमित हुँदैन र हुनुहुँदैन भन्ने बिषय समयक्रमले देखाउदो रहेछ । त्यसको एउटा गतिलै उदाहरण बनेको छ नेपाली समाज । नेपालीको विदेश मोह, रित्ता विश्वविद्यालय र भुत्ते समाजले देशको सपाट चित्रण गर्दछ ।

पृथ्वीको गोलचक्कर भित्रका हरेक समाज गतिशिल रहन्छन् यद्यपि समाजको अस्तित्व नै नामेट हुने गरि राष्ट्रिय जनशक्ति पलायन हुनुले राष्ट्रियता कमजोर मात्रै पार्दैन् समाजलाई भुत्ते अर्थात धारविहिन र अर्थहिन बनाउँदो रहेछ । अहिले नेपालले भोगिरहेको नियति नै त्यही हो । जसले नेपालका विश्वविद्यालयहरूलाई कोमामा पुर्याएको आभाष पाउन सकिन्छ । नेपाली विश्वविद्यालयले प्रदान गर्ने शिक्षाले जीवनगुजारा गर्न पनि सकिदैन भन्ने मान्यताको उपज यसो भएको हो भन्ने बुझ्न सकिन्छ । दश जोड दुई वा विदेशी युनिवर्सिटीबाट सम्बन्धनप्राप्त शैक्षिक संस्था बाहेककाको हकमा कुरा गर्नुपर्दा स्नातक र स्नाकोत्तर तहमा भैरहेको विद्यार्थी भर्नादर नगण्य हुनु त्यसैको परिणाम हो । अर्थात नेपाल सरकारले दिने शिक्षा प्रति नागरिकमा मोहभंग भएको छ अर्थात विश्वास छैन् ।

पढेपछि मानिसले सजिलै जागिर पाईओस वा उद्यमका लागि पढाई उपयोगी होस् भन्ने सोच राख्छ । तर नेपालमा पढाईमा लगानी वालुवामा पानी हालेजस्तै हो भन्ने सोच विकास भएको छ । अध्ययन, शोध तथा अनुसन्धान एवम् प्रज्ञा कर्मस्थल विश्वविद्यालयहरू भनेका ज्ञान उत्पादन गर्ने थलो मात्र नभई समाजमा आउने समस्या, राष्ट्रमा आउने समस्या, संसारभरिका समस्या र मानव जातीलाई आउने समस्या समाधान गर्ने थलो पनि हो भन्ने भाष्य नेपाली समाजमा हराउदै गएको छ । यो देशमा बसेर काम छैन्, यहाँको पढाई पनि काम छैन्, नेता ठिक छैनन्, राजनीतिक अवस्था अस्थिर छ, रोजगारी गरौं अवसर छैन्, क्षमताको कदर हुँदैन, उद्यम गरौं वातावरण नै छैन् भन्ने मान्यताले जरा गाडेको छ । कर नीति, कर्जा नीति, शिक्षा नीति जस्ता जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएर आउने आधारभुत बिषयमा सरकारका कमिकमजोरीहरू छन् भने कर्मचारीतन्त्र र नेताहरू भ्रष्टचारी एवम् कमिसनखोर छन् भन्ने मानक समाजमा स्थापित छ । फलतः नेपाली समाज रित्तिदै छ ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
हुलाक सेवा विभाग
जिल्ला हुलाक कार्यालय, सिन्धुपाल्चोक

सिन्धुपाल्चोकमा रहेका कार्यालयहरुका सूचना अधिकारीहरुको नामावली

सि.न.	नाम थर	पद	कार्यालय	सम्पर्क न.	ईमेल ठेगाना
१	अक्षय कुमार दनुवार	शाखा अधिकृत	जिल्ला अदालत	९८६०५७१९४९	akshaydanuwar@gmail.com
२	जित बहादुर भण्डारी	स.प्र.जि.अ.	जिल्ला प्रशासन कार्यालय	९८५१२४३०८४	daochautara@gmail.com
३	गोमादेवी ढकाल	जि.स.अ.	जिल्ला समन्वय समिति	९८४१६२७४३९	ddcsindhupalchowk@gmail.com
४	बर्षा ढकाल	स.जि.न्या.ब.	सरकारी वकिल कार्यालय	९८५१२७९५०३	attorneysindhu@gmail.com
६	महेश तिमिल्सिना	कोष नियनत्र्क	कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय	९८५१११९५७४	mutualmahesh2016@gmail.com
७	राज कुमार पोखरेल	अनुसन्धान अधिकृत	राष्ट्रिय अनुसन्धान जिल्ला कार्यालय	९८४१२५४२२६	nidsindhupalchok@gmail.com
८	राजकुमार चौधरी	सुचना अधिकारी	जिल्ला निर्वाचन कार्यालय	9851346447	Deo.sindhu2@gmail.com
९	रवि न्यौपाने	सुचना अधिकारी	जिल्ला हुलाक कार्यालय	९७४८२६६२०८	dposindhu@gmail.com
१०	कुमार प्रसाद खतिवडा	नायब सुब्बा	मालपोत कार्यालय	9767228990	Sindhupalchowk.gov.np
११	रामेश्वर ठुंगाना	सर्वेक्षक	नापी कार्यालय	९८५११०४५७९	sindhupalchok@dos.gov.np
१२	सुर्य प्रसाद काप्ध्ये	भन्सार अधिकृत	भन्सार कार्यालय	९८५११३९१३२	tatopani@npponepal.gov.np
१३	हिमाल भुसाल	प्राविधिक सहायक	आलुबाली विकास केन्द्र	९८५१३४१०३९	nigalefarm@gmail.com
१४	मान बहादुर विक	नायब सुब्बा	कारागार कार्यालय	९८६५१३९८६२	chautaragaurab123@gmail.com
१५	श्रीराम पराजुली	वरिष्ठ कबिराज निरिक्षक	आर्युबेद कार्यालय	९८५११७९०५९	p3mosd.dahcsindhupalchok@gmail.com
१६	जय बहादुर महत्रा	नायब सुब्बा	प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजना	९८५७०१०३४९	Sthrajendra1151@gmail.com
१७	राम रोशन प्रसाद यादव	तथ्यांक सहायक	जनस्वास्थ्य कार्यालय	९८५११७९०९२	ramroshanyadav77@gmail.com
१८	अमरदिप कुमार शाह	मेडिकल अधिकृत	चौतारा अस्पताल	९८५१३२६१५३	amardeep.shah33@gmail.com
१९	प्रकाश रानाभाट	प्रा.स.	शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ	९८५११०५७९६	prksrnbht@gmail.com
२०	भक्त बहादुर श्रेष्ठ	स.ब.अ.	डिभिजन वन कार्यालय	९८६२९५९४०४	Bhakta15@gmail.com
२१	सन्जु न्यौपाने	इन्जिनियर	पूर्वाधार विकास कार्यालय बा.प्र.	९८५१३३६३२९	Pmamp.piu.sindupalchok@gmail.com
२२	सचिदानन्द सिंह	सव इन्जिनियर	भू तथा जलाधार व्यवस्थापन कार्यालय	९८५११९५१२४	Rucknation222@gmail.com
२३	रोशन बजगाई	अधिकृत छैठौ	जलस्रोत तथा सिँचाई डिभिजन कार्यालय	९८५१३५७६८३	iddchautara@gmail.com
२४	शंकर प्रसाद दाहाल	अधिकृत छैंटौं	चौ.सा.गढी न.पा.	९८५१३४८०२९	shankardahal88@gmail.com
२५	ज्ञानेन्द्र महत	प्रशासन अधिकृत	बाह्रबिसे न.पा.	९८४१९६४९७८	suchanaadhikari@bahrabisemun.gov.np
२६	अर्पना श्रेष्ठ	सुचना प्रविधि अधिकृत	मेलम्ची न.पा.	९८५१२५३५९८	Ito.melamchimun
२७	नवराज खत्री	शाखा अधिकृत	भोटेकोशी गा.पा.	९८५१२८०४४३	suchanaadhikari@bhotekoshimun.gov.np
२८	शालिक राम घिमिरे	सुचना अधिकारी	त्रिपुरासुन्दरी गा.पा.	9841429732	Ghimireshalik.sg@gmailcom
२९	निम बहादुर बुढाथोकी	शिक्षा अधिकृत छैटो	सुनकोशी गा.पा.	9843518387	NIMRAJBIBASH@GMAIL.COM
३०	पंख थापा	सूचना अधिकृत	लिसंखुपाखर गा.पा.	९८६४९२९६२१	itolisankhupakharmun4@gmail.com
३१	श्री ज्ञानु तामाङ	सूचना अधिकृत	बलेफी गा.पा.	९८५१३५१२६९	balephi2017@gmail.com
३२	सुरज गिरी	सहायक पाँचौं	जुगल गा.पा.	९८४३००८१५६	surajgiri2051@gmail.com
३३	सन्तोष सापकोटा	सूचना अधिकृत	इन्द्रवती गा.पा.	९८६०९८५२९४	er.santosh1020@gmail.com
३४	टोप बहादुर बरुवाल	अधिकृत स्तर छैठौँ	हेलम्बु गा.पा.	९८६४६८४६६६	baruwaltop@gmail.com
३५	राम प्रसाद न्यौपाने	सहायक पाँचौ.	पाँचपोखरी थाङपाल गा.पा.	९८५११०९८०८	neupane2039@gmail.com
३६	समिर मर्हजन	टेक्निसियन	नेपाल टेलिकम	९८५१३४८८८३	ppschautara@ntc.net.np
३७	श्री संजय प्रजापती	सहायक इन्जिनियर	नेपाल बिधुत प्राधिकरण	९८४११३४६७५	sunjayprjpt@gmail.com
३८	कमलचरण कक्षपति	मन्त्री	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी	९८४१५३९९०२	sindhuredcross@gmail.com
३९	विदुर आर्चाय	सचिब	नेपाल पत्रकार महासंघ	९८५११३४६०२	hngsindhu049@gmail.com
४०	नातीबाबु धिताल	जिल्ला प्रमुख	अनौपचारिक सेवा केन्द्र	९८४१९८९६४०	
४१	लक्ष्मी तामाङ	केश मेनेजर	शक्ति समुह	९८६४२६६४५४	ltamang2052@gmail.com
४२	गणेशमान झैला	स शाखा प्रवन्धक	नेपाल बैंक लिमिटेड	9841615629	chautara@nepalbank.com.np
४३	अलिशा नेपाल	शाखा सहायक प्रवन्धक	राष्ट्रिय वाणिज्य बैक	९८५१०२२१२८	Alisha.nepal@rbb.com.np
४४	कमल सापकोटा	ब्यवसाय सहायक	कृषि विकास बैंक	९७४२८२४७८२	kamal.sapkota@adbl.gov.np
४५	देव बहादुर खत्री	शाखा प्रबन्धक	कुमारी बैंक लिमिटेड	११६२०४०२	chautara@kumaribank.com
४६	शिवसिह बस्नेत	शाखा प्रबन्धक	नेपाल इन्भेष्टमेन्ट मेगा बैंक	९८६९०२२१००	chautara@nimb.com.np
४७	पियुष राज अर्याल	प्रमुख वित्तिय अधिकृत	लक्ष्मी सनराइज बैंक	9866298951	Piyush,aryal@laxmisunrise.com
४८	अमित तामाङ	शाखा प्रबन्धक	सिन्धु विकास बैंक	9845879586	Amit.tamang@sindupalchok.com.np

अरनिकोको पदचाप पछ्याउँदै ऊथाइशान पुग्दाको अनुभूति

चेतनाथ आचार्य

> न अरनिकोले जीवनको अन्तिम कालखण्ड ऊथाइशानमा बिताउन पाए, न जोशीजी ऊथाइशान अवलोकन गर्न पाउनुभयो । अरनिकोले चीनमा बनाएका सम्पदामध्येको भौतिक रूप अहिले तीनवटाको मात्र भेट्न सकिन्छ । चीन, तिब्बतको सिगाच्छेमा रहेको सुवर्ण चैत्य अरनिकोले बनाएको पहिलो सम्पदा हो । बेइजिङको श्वेत चैत्य दोस्रो सम्पदा हो । त्यसैगरी ऊथाइशानमा रहेको अर्को श्वेत चैत्य अरनिकोद्वारा निर्मित तेस्रो जीवित सम्पदा हो ।

२०७९ असोज ३० गते आइतबार म छाङहो दिदीसँग कुरा गर्दै थिएँ । छाङहो दिदी ७९ वर्षीय एक चिनियाँ नागरिक हुनुहुन्छ । उहाँलाई धेरै नेपालीले चिन्छन् । कसैले कुसुम भनेर चिन्छन् भने कसैले छाङहो । चीन सरकारले राजधानी बेइजिङबाट सन् १९७५ जुन २५ तारिख तत्कालीन रेडियो पेकिङ (पछि रेडियो बेइजिङ र चिनियाँ अन्तर्राष्ट्रिय रेडियो हुँदै हाल चिनियाँ मिडिया ग्रुप) को नेपाली सेवा सुरु गऱ्यो । यो रेडियो प्रसारणका लागि नेपाली भाषा सिकेर पहिलो समूहमा काम गर्ने एक दर्जन चिनियाँमध्ये एकजना हुनुहुन्थ्यो छाङहो दिदी ।

रेडियोमा काम गर्दागर्दै नेपाली भाषा, संस्कृति, साहित्य आदि क्षेत्रमा उत्कृष्ट खोज अनुसन्धान गरेर उहाँ प्राध्यापक हुनुभयो र २० वर्षजति नेपाली सेवालाई नेतृत्व गरेर सन् २००५ मा सेवानिवृत्त हुनुभयो । अहिले उहाँ अमेरिकामा बस्नुहुन्छ। बेइजिङमा हुँदा उहाँसँग बारम्बार भेटघाट र कुराकानी हुन्छ । दुई वर्षअगाडि उहाँ बेइजिङमै हुनुहुन्थ्यो । अरु बेलाको कुराभन्दा उक्त दिनको हाम्रो गफको विषय भिन्न थियो । निकै दुखद खबर लिएर म उहाँलाई फोन गर्दै थिएँ ।

विषय थियो- उहाँका प्रिय गुरु सत्यमोहन जोशीको निधन । यो खबर जब मैले छाङहो दिदीलाई सुनाएँ, उहाँ निकैबेर मौन रहनुभयो । दबेको स्वरमा भन्नुभयो, 'बुबाआमा गुमाएपछि टुहुरी भएकी थिएँ । आज फेरि दोस्रोपटक टुहुरी भएँ । मैले मेरो पथप्रदर्शक र जीवन निर्माणकर्ता गुमाएँ । उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली ।' छाङहो दिदीको कुराले मलाई पनि भावुक बनायो । उहाँसँग कुरा गरेर जोशीजीले चिनियाँलाई नेपाली शिक्षण गरेको कुरामा एउटा स्मृति लेख बनाउने रहर जाग्यो मलाई । छाङहो दिदीसँग अनुमति मागेर कुरा अघि बढाएँ ।

कुराका सिलसिलामा उहाँले जोशीजी बेइजिङ बस्दाको एउटा अत्यन्त पीडादायी र दुखद कुरा सुनाउनुभयो । जोशीजी सन् १९६५ मा चिनियाँहरुलाई नेपाली भाषा शिक्षण गर्न बेइजिङ आउनुभयो । उहाँ बेइजिङ आएको दोस्रो वर्षमै सांस्कृतिक क्रान्ति सुरु भयो । सांस्कृतिक क्रान्तिका कारण चीनका सांस्कृतिक सम्पदाहरु बन्द भएकाले जोशीजी अरनिकोले निर्माण गरेको श्वेत चैत्य जान पाउनुभएन ।

उहाँ सन् १९६९ मा नेपाल फर्किनुभयो । फेरि सन् १९८० मा तत्कालीन रेडियो पेकिङमा विदेशी विशेषज्ञका रुपमा काम गर्न आउनुभयो । दुई वर्ष बेइजिङ बसेर काम गर्दा उहाँले अरनिकोबारे गहन खोज र अनुसन्धान गर्नुभयो । नेपाल फर्किनु अगाडि उहाँको ठूलो इच्छा चीनको वल्लो शान्सी प्रान्तको ऊथाइशान जाने थियो। उहाँले रेडियो प्रशासनसँग बारम्बार अनुरोध गर्नुभयो । तत्कालीन चीनको प्रशासनिक झन्झटका कारण उहाँ ऊथाइशान जान पाउनुभएन । उहाँको जीवनकै सबभन्दा ठूलो इच्छा अधुरै रह्यो ।

छाङहो दिदीको कुरा सुनेपछि मैले प्रश्न गरेँ, 'ऊथाइशानमा उहाँ जान खोज्नुभएको मुख्य कारण चाहिँ के थियो ?' दिदीले भन्नुभयो, 'अरनिकोबारे खोज र अनुसन्धान गर्न । ऊथाइशानको अवलोकन नगरेसम्म अरनिकोबारे अधुरो बुझाइ हुन्छ भन्ने थियो उहाँमा ।' मैले पनि ऊथाइशानबारे सुनेको थिएँ । जोशीजीले लेख्नुभएको 'कलाकार अरनिको' किताबमा समेत अरनिकोले आफ्नो अन्तिम कालखण्ड ऊथाइशानमा बितोस् भन्ने चाहना तत्कालीन सम्राट कुब्लाइखानसँग व्यक्त गरेको उल्लेख छ ।

संयोग कस्तो पऱ्यो भने, न अरनिकोले जीवनको अन्तिम कालखण्ड ऊथाइशानमा बिताउन पाए, न जोशीजी ऊथाइशान अवलोकन गर्न पाउनुभयो । अरनिकोले चीनमा बनाएका सम्पदामध्येको भौतिक रुप अहिले तीनवटाको मात्र भेट्न सकिन्छ । चीन, तिब्बतको सिगाच्छेमा रहेको सुवर्ण चैत्य अरनिकोले बनाएको पहिलो सम्पदा हो । बेइजिङको श्वेत चैत्य दोस्रो सम्पदा हो । त्यसैगरी ऊथाइशानमा रहेको अर्को श्वेत चैत्य अरनिकोद्वारा निर्मित तेस्रो जीवित सम्पदा हो ।

बेइजिङमा रहेको अरनिकोको शालिक

यो प्रसंगले मलाई ऊथाइशानबारे जाने हुटहुटी लाग्यो । बेइजिङदेखि ३७० किलोमिटर पश्चिममा पर्ने ऊथाइशान चीनकै उत्तरी भेगको सबैभन्दा उच्च भूगोल (३ हजार मिटरभन्दा बढी) हो । कोभिडको बन्देज खुकुलो भएपछि जाने भनेर तारतम्य मिलाउँदा मिलाउँदै समय घर्किंदै थियो । बल्ल साइत जुऱ्यो सन् २०२४ को जुन २१ मा, म ऊथाइशान पुगेँ ।

चिनियाँ भाषामा 'ऊ' भनेको पाँच हो भने 'थाइ' भनेको टावर र 'शान' भनेको पहाड हो । त्यस कारण ऊथाइशानलाई पञ्चशीर्ष पहाड भनिन्छ । अरनिकोभन्दा धेरै अगाडिदेखि ऊथाइशानको नाइटो नेपालसँग जोडिएको रहेछ । काठमाडौं उपत्यकाको पानीलाई चोभारबाट निकास गराएर मानव वस्ती बसाउने महामन्जुश्री ऊथाइशानबाट नेपाल गएका हुन् । त्यही भएर सन् २००५ मा नेपालका तत्कालीन परराष्ट्रमन्त्री रमेशनाथ पाण्डेले नेपालमा बनाएर ल्याइएको महामन्जुश्रीको मूर्ति प्रतिस्थापन गरेका रहेछन् ।

ऊथाइशानको नेपाल सम्बन्ध यति मात्र होइन, अर्को पनि छ । सम्भवतः विश्वमा कहीं पनि नभएको एउटा मन्दिर ऊथाइशानमा छ । त्यो हो राहुल मन्दिर । यहाँ शाक्यमुनि बुद्धका छोरा राहुलको नाममा एउटा भव्य मन्दिर छ । बेइजिङबाट ऊथाइशान जाँदा मेरो मुख्य ध्याउन्न नै अरनिकोले बनाएको श्वेत चैत्य र राहुल मन्दिर हेर्ने थियो ।

मैले सोचेको थिएँ, त्यहाँ यी दुइटा सम्पदा मात्र छन् । सन् २००९ मा युनेस्कोले विश्व सम्पदा सूचीमा राखेको ऊथाइशानमा पुगेपछि म आश्चर्य चकित भएँ । त्यो ठाउँ पुग्दा आश्चर्य हुनुपर्ने केही कारण थिए । जुन महिनामा बेइजिङमा निकै गर्मी हुँदा पनि ऊथाइशान चिसो थियो । बेइजिङमा अप्रिल मध्यतिर दुई सातासम्म सेतै उड्ने भोटेपीपलको भुवा त्यहाँ जुन महिनाको चौथो सातातिर उड्दै थियो । यसको अर्थ ऊथाइशान भौगोलिक हिसाबले निकै उचाइमा छ ।

मैले गुगल गरेर हेर्दा थाहा भयो, यो भूभाग उत्तरी चीनको सबभन्दा उचाइमा पर्ने रहेछ । यहाँको उचाइ ३ हजार ६१ मिटर रहेछ । सबभन्दा पहिले म श्वेत चैत्य नियाल्न गएँ । जब त्यसको समीप पुगेँ, मेरो इच्छा र चाहनामाथि पानी घोप्टियो । श्वेत चैत्यको जिर्णोद्धार हुँदै रहेछ । चैत्य आसपास जान बन्देज थियो । जिर्णोद्धारका लागि बाहिरबाट जालीले ढाकिएको थियो ।

ऊथाइशान क्षेत्रको सबभन्दा ठूलो आकर्षण र सबभन्दा उच्च भवनका रुपमा रहेको यो चैत्य लगभग ५० मिटर उचाइको छ । बेइजिङमा रहेको श्वेत चैत्य ५०.९ मिटर उचाइको छ । तसर्थ बेइजिङको भन्दा केही होचो यो श्वेत चैत्यले ऊथाइशानको गौरव बढाएको छ । हरियो जालीले छोपिएको चैत्यको केही तस्बिर लिएर जिर्णोद्धारको काम सकिएपछि फेरि आउने भाकल गर्दै म चुकचुकाएँ । ऊथाइशानको शान्त वातावरण, शितल हावापानी, आध्यात्मिक व्यक्तिहरुको घुइँचो, चैत्य र बिहारबाट मगमग बास्ना आइरहेको धुप, पुराना कला र सम्पदाले जोसुकैलाई लोभ्याउँछ ।

एक फन्को लगाउन होइन, केही दिन बसेर रमाइलो मान्न पनि होइन, यो त महिनौं घोत्लिन जानुपर्ने ठाउँ हो । कुनै तपश्वीका लागि सबभन्दा उत्तम ठाउँ >> बाँकी पृष्ठ ३ मा

आजको राशिफल

मेष: हर्ष र प्रसन्नताका बीचमा समय व्यतीत हुनेछ । सम्पत्ति लाभ गर्न अनुकूल प्रयास हुनेछन् । सहयोगीको सङ्गतले फाइदा हुने काम गरिनेछ ।

वृष: योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला । टाउको एवं आँखा दुख्ने समस्या बढ्न सक्छ । आत्मबल बढाएर काम गरेमा असफल भइँदैन ।

मिथुन: नयाँ कमको अवसर र शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । बन्दव्यापार र पेसाव्यवसायका क्षेत्रमा उन्नति प्रगतिको वातावरण बन्नेछ ।

कर्कट: आफूलाई मन लागेको कुरा खरिद गर्न सकिन्छ । सबैले तपाईंको काममा सहयोग गर्नेछन् । कोहीकालागि सन्तान प्राप्तिको योग छ ।

सिंह: अधिकार प्राप्तिका लागि गरिएको प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ । बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको काम भने सम्पादन हुन सक्छ ।

कन्या: उत्साहमा कमी आउनेछ । महत्त्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला । नजिकैको व्यक्तिबाट विश्वास गुम्न सक्छ, सचेत रहनुहोला ।

तुला: लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कामहरु पुरा हुनेछन् । लगानीको सम्भावना छ र त्यसबाट दीर्घकालिक फाइदा पुग्नेछ ।

वृश्चिक: परिश्रम परे पनि काममा सफलता मिल्नेछ । सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने समय छ । नयाँ जिम्मेवारी हात पार्ने मौका छ ।

धनु: रोकिएका काम पुनः सुरू हुन सक्छन् । धार्मिक यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । परिवारका सदस्यहरुसित भेटघाट हुनेछ ।

मकर: काममा समस्या आउला । जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने डर छ । तनाव बढेको महसुस हुनेछ । व्यवसायमा नोक्सानी बेहोर्नु पर्नेछ ।

कुम्भ: सभासमारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ । जटिल ठानिएको काम सम्पादन हुनसक्छ । न्यायिक प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्नेछ ।

मीन: लाभदायक यात्राको सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन । एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । मानसम्मान पाईने छ ।

जस्ताको तस्तै

नीलो क्रान्ति भनेको के हो ?

गौरी प्रधान

क्रान्ति भन्ना साथ हामी सामान्य भाषामा परिवर्तन वा रूपान्तरण भन्ने बुझ्छौं । सबै खाले क्रान्तिको आ-आफ्नो लक्ष, उद्धेश्य र प्रकृयाहरु हुन्छन् । कुनै पनि राजनैतिक पार्टीले कुनै पनि खाले "क्रान्ति"को उदघोष गर्नु अघि सो बारे सार्वजनिक रूपमा त्यसको अवधारणा के हो स्पष्ट गर्ने चलन पनि छ ।

संसारमा सबैभन्दा धेरै किसिमका क्रान्तिहरु कृषि क्षेत्रमा नै भएको मानिन्छ । सन् १७५० सम्ममा संसारमा परम्परागत ढङ्गको कृषि उत्पादन हुने गर्दथ्यो । तर, सो दशकको मध्य तिर आइपुग्दा परम्परागत कृषि प्रणालीमा नयाँ कृषि औजार र सामग्रीहरूको विकासले गर्दा कृषि क्षेत्रमा छलाङ्ग मारेको तथ्य इतिहासमा उल्लेख गरेको छ । सो छलाङ्गलाई हामी कृषि क्रान्ति वा कृषि क्षेत्रमा भएको ज्ञानोदय भन्ने गर्दछौं । हुन त हाम्रो देशमा अहिले पनि समय समयमा कृषि क्रान्तिको विषयमा बहस, चर्चा र छलफल हुने गरेको छ नै ।

कृषि क्रान्तिमा भएका अनेकन परिवर्तन र स्वरूपहरू मध्य एक क्रान्तिको नाम हो निलो क्रान्ति । कृषि विकासको माहायात्रामा निलो क्रान्तिको खास अर्थ भनेको विश्वमा जलीय कृषि उत्पादनको वृद्धि र विकास गर्नाको साथै त्यसको माध्यम विश्वमा खाद्य सुरक्षा कायम गर्नु हो । जलमा आधारित ब्यवस्थित कृषिलाई एक्वाकल्चर अर्थात एक्वाफार्मिङ पनि भनिन्छ । यो भनेको माछा, क्रस्टेसियन, मोलस्क र जलीय बिरूवाहरु जस्ता जलीय जीवहरुको उन्नत खेती हो ।

यसबाहेक, कृषि क्रान्तिको इतिहासमा उन्नत र ब्यवस्थित खेतीको निरन्तरताको रूपमा, निम्न रंगहरू अंकित विभिन्न क्रान्तिहरु पनि संचालित भएका थिए । जानकारीको निम्ति तल उल्लेखित विषयहरूसंग सम्वन्धित विभिन्न रंगहरूद्वारा चिनिने क्रान्तिहरुको नाम उल्लेख गरिएको छ । त्यसमध्येको एक निलो क्रान्ति पनि हो ।

१. हरित क्रान्ति - खाद्यान्न उत्पादन वृद्धि । उन्नत आधुनिक औजारको विकासको माध्यम खाद्यान्न उत्पादनमा वृद्धि ।
२. श्वेत क्रान्ति - दुग्ध उत्पादन वृद्धि ।
३. रजत क्रान्ति - अंडा उत्पादन वृद्धि ।
४. पीत क्रान्ति - तोरी उत्पादन वृद्धि ।
५. लाल क्रान्ति - टमाटर/गोलभेडा उत्पादन वृद्धि
६. कृष्ण क्रान्ति - बायो डिजेल उत्पादन वृद्धि ।
७. सुनौलो क्रान्ति - फलफूल उत्पादन वृद्धि ।
८. गुलाबी क्रान्ति - झिङ्गे माच्छा उत्पादन वृद्धि ।
९. खैरो क्रान्ति - मसला उत्पादन वृद्धि ।
१०. निलो क्रान्ति - जलीय कृषि उत्पादन वृद्धि ।

नेपालमा हालसालै राजनैतिक क्षेत्रमा चर्चा हुने गरेको 'निलो क्रान्ति' को अर्थ सोहि अर्थमा भनेको हो वा त्यसको अन्य कुनै राजनैतिक अर्थ पनि छ ? त्यो, थाहा हुन सकेन । तर, चर्चा भने व्यापक छ । यसबारेमा केही साथीहरूले निलो क्रान्ति भनेको के हो ? भनेर प्रश्नहरू पनि राखेको देखियो ।

राजनीतिमा निलो क्रान्ति के अर्थ हुन्छ भनेर अध्ययन गर्दा त्यसको खासै कुनै विशेष अर्थ भएको उदाहरण पाइएन । सन् २००० मा संयुक्त राज्य अमेरिकामा भएको निर्वाचनको दौरान रेड स्टेट, जहाँ अधिकांश मतदाताले रिपब्लिकन पार्टीलाई मत प्रदान गरेको थियो र ब्लु स्टेट, जहाँ अधिकांश मतदाताले डेमोक्रेटिक पार्टीलाई मतदान गरेको थियो भनेर उल्लेख गरेको कुरा सुनेको, पढेको र देखेको पनि हो ।

तर, नेपालमा नवोदित राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) नामको राजनैतिक पार्टीले गर्ने भनेको 'ब्लु रिवोलुशन' को अर्थ के हो ? यसबारे, अध्ययन गर्न खोज्दा खासै कुनै प्रकाशित सन्दर्भ सामग्रीहरू कतै भेटिएन । कसैसँग सो बारेमा जानकारी वा दस्तावेज प्रकाशित भएको भए अध्ययनको निम्ति उपलब्ध गराई दिन हुन विनम्रताका साथ अनुरोध गर्दछु । त्यसो भए राजनीतिमा त्यसले विशेष अर्थ पनि राख्न सक्छ । त्यसैले, जिज्ञासा र ज्ञान प्राप्तिको क्रममा सहयोगी होस् भन्ना खातिर, यो संक्षिप्त जनकारी यहाँ उल्लेख गर्न खोजिएको हो । यसमा सरोकार राख्ने साथीहरुले सो विषयमा कुनै थप जानकारी भएको भए सहयोगको अपेक्षा गर्दछु ।

अरनिकोको पदचाप पछ्याउँदै...

ऊथाइशान हो । खोज र अनुसन्धानकर्ताका लागि, साहित्य सिर्जना गर्न, गहन अनुवाद गर्न वा अत्यासलाग्दो जीवन भोगाइबाट शान्ति खोज्नेका लागि ऊथाइशानको विकल्प छैन । तब न अरनिकोले आफ्नो जीवनको अन्तिम क्षण बिताउन खोजेका थिए !

अरनिकोले पौरख गरेर श्वेत चैत्य ठड्याएकाले मात्र त्यो ठाउँ मन पराएका थिएनन् । त्यो ठाउँसँग विलक्षण शक्ति थियो, आकर्षण क्षमता थियो, महामञ्जुश्रीको जन्मस्थान थियो र पवित्र भूमि थियो । आज पनि यी सबै गुण बोकेर ऊथाइशान शिर ठाडो गरिरहेको छ । अरनिको निर्मित श्वेत चैत्यको तस्बिर लिएर म राहुल मन्दिर खोज्न थालेँ । ऊथाइशानमा पाँच दर्जनभन्दा बढी पवित्र बौद्ध मन्दिर (गुम्बा) छन् । मन्दिरका हरेक नाम खोज्दा पनि मैले राहुल मन्दिर पत्ता लगाउन सकिनँ । मोबाइलमा तुरुन्तै भिपिएन अन गरेर गुगल सर्च गरेँ । गुगलले पनि कुनै जानकारी दिएन ।

मलाई एकजना लामा गुरुको सम्झना आयो । नेपाली लामा गुरु कोभिड महामारीभन्दा अगाडि लामो समय ऊथाइशानमा बस्नुभएको थियो । यति बेला काठमाडौंको बौद्धनाथमा बसिरहनुभएका उहाँलाई विच्याटमा कल गरेँ। उठेन । भ्वाइस मेसेज छाडेर राहुल मन्दिरका बारेमा बताउन भनेँ । उहाँको जबाफ नआएपछि फेरि खोज्न थालेँ । केही चिनियाँलाई नै सोधखोज गरेँ । कसैले पनि बुझेनन् । एक नवजवान चिनियाँले भने प्रश्न गरे, 'तपाईंले शाक्यमुनिका छोराको मन्दिर खोज्नुभएको हो ?' ओहो उनको प्रश्न नै मेरा लागि उत्साहको मूल थियो । हो भनेपछि उनले उत्तरपूर्वतिर औंल्याउँदै भने, 'ऊ त्यही हो त राहुल मन्दिर !'

ओहो, त्यो मन्दिरलाई मैले अगाडि नै दुई फन्का लगाइसकेको थिएँ । त्यही मन्दिर राहुलका नाममा बनेको भनेर मलाई अझै शंका थियो । तैपनि म दौडेर त्यहाँ पुगेँ र बाहिर लेखिएको सूचना पढ्न थालेँ । यसअघि पनि दुईपटक त्यो सूचना पढेको थिएँ । त्यहाँ राहुल मन्दिर भनेर लेखिएकै थिएन । टाउकोमा अर्कै मन्दिर लेखेको देखेपछि म पूरै सूचना नपढी हिँडेको थिएँ । पढ्दै गएपछि बल्ल थाहा भयो, त्यही रहेछ राहुल मन्दिर ।

सूचनापाटीमा लेखिएको नाम थियो 'लुओहोउ मन्दिर' । मैले ध्यान दिएर पढेँ । त्यहाँ शाक्यमुनि बुद्धका छोराको मन्दिर भनेर लेखिएको रहेछ । अझ अनौठो कुरा त उनको शरीर नै यहाँ संरक्षण गरेर राखिएको थियो भन्ने उल्लेख छ । १७ हजार वर्गमिटरमा रहेको यो मन्दिरमा ११८ वटा कोठा रहेछन् । त्यहाँ भएका मन्दिरहरुमै सबभन्दा भव्य यही लाग्छ । यो मन्दिर थाङ राजवंशको समयमा निर्माण गरिएको रहेछ । थाङ वंशले चीनमा सातौंदेखि दसौं शताब्दीसम्म शासन गरेको थियो ।

सन् १४९२ मा यसको पुनर्निर्माण भएको जानकारी पाइन्छ । यो मन्दिर तिब्बती बौद्ध धर्मावलम्बीका लागि एउटा प्रमुख र पवित्र स्थलका रुपमा रहेको छ । राहुल मन्दिर अर्थात 'लुओहोउ मन्दिर' भव्य र ज्वलन्त छ । पहेंलो लामा पोशाकमा तिब्बती लामाहरुले मन्त्रपाठ गरिरहेका थिए । गुम्बाको आपपास र वातावरण अरुभन्दा पृथक । अरु गुम्बामा चिनियाँ लामा थिए भने राहुल गुम्बामा तिब्बती लामा थिए । तिब्बती लामाको पोशाक नेपाली लामाकै जस्तो हुन्छ । चिनियाँ लामाको पोशाकको रङ केही फरक हुन्छ ।

शाक्यमुनि बुद्ध नेपालमा जन्मिएका, उनकी श्रीमती यशोधरा अनि छोरा राहुल । हामीलाई यति मात्र थाहा छ । राहुल कहाँ गए, के गरे भन्ने कतै उल्लेख छैन । तर चीनले उनको शरीर नै संरक्षण गरेर मन्दिर बनाएको छ भन्ने कुरा आजसम्म कुनै नेपाली सन्दर्भमा उल्लेख नहुनु दुःखद हो ।

सूचना! सूचना!! सूचना!!!
Morbidity Managment and Disability Prevention
कार्यक्रम अन्तर्गत चौतारा अस्पतालमा उपलब्ध सेवाहरू
१. प्रत्येक हप्ता (मंगलबार र बुधबार) हात्तीपाईले रोगका कारण भएका बिरामीहरुका लागि नि:शुल्क OPD सेवा ।
२. हात्तीपाईले रोगका कारण खुट्टा तथा अन्य अङ्ग सुन्निएका बिरामीहरुलाई स्वहेरचाह बारे सिप प्रदान गर्ने तथा संक्रमण भई उपचारका लागि आएका बिरामीहरुलाई नि:शुल्क उपचार सेवा ।
३. हात्तीपाईले रोगका कारण हाइड्रोशिल भएका बिरामीलाई नि:शुल्क हाईड्रोशिल शल्यक्रिया सेवा ।

Hydrocele
Filariasis
चौतारा अस्पताल
सिन्धुपाल्चोक

सिर्जना

देशभित्र अटाईन

प्रकाश चापागाई

जितेको युध्दमा हार मैले स्विकार्न मानिनँ
आँखा चिम्लेर संसार देख्दैछु छु भन्न जानिनँ
मुन्धुमी सम्झिदै बस्छु सिली नाच्न म आइनँ
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

मारूनी लय बिर्सेर भैरवी राग गाउँछु
ज्यूँदै मरेर सल्केको चिता तापी रमाउँछु
स्वाभिमान गुमाएर नाङ्गै पौडिन जानिन
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

कोइली गीत गाउन्नन् चिल कौवा कराउँछन्
घरमा वृध्दका खोकी रित्ता कोठा बजाउँछन्
स्नेहले सुम्सुम्याएको लोरी सुनिन्न गाउँमा
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

झुल्दैनन् धानका बाला तोरी फुल्दैन गाउँमा
छातीमा देशको माया पैताला मुगलानमा
भकारी रित्तियो थैली च्यातिँदै छ दिनौदिन
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

ऐसेलु स्वाद सम्झिन्छु सम्झिन्छु वन काफल
नृत्य मयूरको सम्झी आँखामा बग्दछन् जल
लालीगुराँसका थुङ्गा स्यूरी फुर्किन पाइनँ
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

काम खोजेर बेकामी झल्लु बिल्ला लगाउँछु
भोकको ओखती खोज्दा गोलीको स्वाद पाउँछु
नेपाली गर्भ बोकेर सुत्केरी हुन जानिनँ
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

पानी सम्झिन्छु झर्नाको तिर्खामा किन्छु बोतल
मोहिनी सपना सम्झी विपना हेर्छु खाडल
नेपाली बोल्न बिर्सेर दोभाषे खोज्न जानिन
भान्छा फोहर भो मेरो देशभित्र अटाइनँ !!

स्वास्थ्य टिप्स

प्रणायाम के हो ?

प्राणायाम दुई शब्दहरुबाट बनेको छ- 'प्राण' जसको अर्थ जीवन शक्ति हो, र 'आयाम' जसको अर्थ नियन्त्रण वा विस्तार हो । प्राणायाम श्वासप्रश्वासको विशेष अभ्यास हो जसले शरीर, मन, र आत्माको बीचमा सन्तुलन ल्याउँछ । यसले ऊर्जा प्रवाहलाई सुधार्दै मानसिक शान्ति र ध्यानमा सहायता पुऱ्याउँछ ।

योगको अभ्यासमा, प्राणायामले शरीरलाई शुद्धीकरण गर्छ र ध्यानलाई अझ गहिरो बनाउन मद्दत गर्छ ।

अनुलोम विलोम प्राणायाम भनेको के हो ?

अनुलोम विलोम प्राणायाम एउटा श्वासप्रश्वासको अभ्यास हो जसमा नाकका दुई प्वालबाट श्वास लिने र फुक्ने गरिन्छ । यसलाई 'नाडी शोधन प्राणायाम' पनि भनिन्छ, जसको अर्थ नाडीहरु (ऊर्जाका च्यानलहरु) को शुद्धीकरण हो । यो श्वास लिने प्रक्रियामा एक नाकको प्वालबाट श्वास लिइन्छ र अर्कोबाट बाहिर निकालिन्छ, अनि यसलाई बारी-बारी गरिन्छ । यो प्राणायामले शारीरिक र मानसिक सन्तुलनको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

अनुलोम विलोम प्राणायामका फाइदाहरु

मानसिक शान्तिः यो प्राणायामले तनाव, चिन्ता, र मानसिक अशान्तिलाई कम गर्छ ।

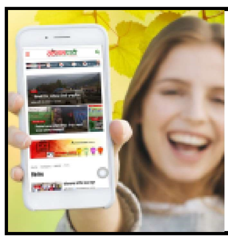
श्वासप्रश्वास प्रणाली सुधारः यसले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र फोक्सोको क्षमता बढाउँछ ।

रक्तचाप नियन्त्रणः उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरुका लागि यो प्राणायाम निकै लाभदायी हुन्छ ।

प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछः यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई सुधार गर्छ ।

ध्यान र एकाग्रता बढाउँछः अनुलोम विलोमले ध्यान गर्न सजिलो बनाउँछ र मस्तिष्कलाई स्पष्टता दिन्छ ।

रेडियो सिन्धु १०५ मेगाहर्ज चौताराबाट बिहान ५:४५ बजेदेखि बेलुकी ११ बजेसम्म दुई-दुई घण्टाको फरकमा ताजा समाचार, मनोरञ्जन र तथ्य सूचनाको साथमा सुन्न नभुल्नुहोला ।
105 Radio Sindhu


बढ्दैछ सूचनाको रफ्तार
हामी दिन्छौ पलपलको खबर
ग्लोबलपाटी
डिजिटल पत्रिका | सबैको खबर, ताजा समाचार | www.globalpatee.com
www.globalpatee.com

फोटो फोकस

पर्यटकको आगमन: मेलम्ची-दुवाचौर हुँदै हेलम्बु सेर्माथाङ जाँदै पर्यटक । लामो समय पछि मेलम्ची क्षेत्रका गाउँमा बिदेशी पर्यटक देखिएको स्थानीयले जनाएका छन् ।

मालिकादेवी कपमा २१ टीम सहभागी

● सर्वपक्ष सम्वाददाता । चौतारा

मेलचौर दरबारडाँडा खेलमैदानमा कार्त्तिक ५ गते भोलिबाट सुरू हुने चौथो संस्करणको मालिका देवी कप खुला सेभेन 'ए' साइड फुटबल प्रतियोगिताको टाइसिट सार्वजनिक गरिएको छ ।

मेलचौर युवा जागरण समाजको अयोजनामा हुने प्रतियोगितामा २१ टिम सहभागी हुने जिल्ला फुटबलसंघका अध्यक्ष अमृतमान श्रेष्ठले जानकारी दिए । आइताबार टाइसिट सार्वजनिक कार्यक्रममा चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिका ८ का वडाध्यक्ष अमृत दंगालले भने- '४ वर्षअघि बामे सार्दै गरेको मालिका देवी कप अहिले खुल्लामा पुगेकोमा बधाइ तथा शुभकामना ब्यक्त गर्दछु । भोली देखि हुने खेलमा सबै खेलाडी अनुसान र नियममा रहेर खेल्ने छ भन्ने विश्वास छ ।'

यस्तै जिल्ला खेलकुद विकास समिति सिन्धुपाल्चोकका अध्यक्ष रामकृष्ण दंगालले खेलाडीहरूलाई शुभकामना ब्यक्त गर्दै खेलकुदका लागि सकेको सहयोग उपलब्ध गराउदै आएको बताए । सुरूवातमा विहान ११ बजे भिमटार बोइज भर्सेस सुकुटे युवा जागरण मञ्च बीच खेल हुने छ । चाडपर्वको अवसरमा यो वर्ष पनि खुला ७ ए साइड फुटबल प्रतियोगिता मेलचौर युवा जागरण समाज क्लबको आयोजनामा हुने भएको हो । प्रतियोगिता चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिका- ७ मेलचौरस्थित दरबारडाँडा खेल मैदानमा एक सातासम्म चल्नेछ ।

प्रतियोगिताको विजेताले एक लाख ५५ हजार ५५५ तथा उपविजेताले ७७ हजार ७७७ रूपैयाँसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र पाउने छन् । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलाडी, स्ट्राइकर, गोलकिपर, रक्षक, मिडफिल्डर, प्रशिक्षक र प्रत्येक खेलका 'म्यान अफ द म्याच' लाई ट्रफीसहित नगद पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको आयोजकले जनाएको छ । प्रतियोगितामा सहभागि हरेक टिमका खेलाडी तथा टिम अफिसियल गरि टिमका १६ जनाको बिमा पनि गरिएको छ । खेलअवधिमा विमाले उपचार हुने भएकाले खेलाडीलाई विमाले राहत हुनेछ ।

क्रिकेटमा नेपालले अमेरिकालाई हरायो

● सर्वपक्ष सम्वाददाता । काठमाण्डौ

दोस्रो टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा नेपालले अमेरिकालाई सुपर ओभरमा हराएको छ । अमेरिकाले दिएको ३ रनको लक्ष्य नेपालले ४ बलमा भेटायो ।

सुपर ओभरमा अमेरिकाले २ रन बनाएको थियो । नेपालका सोमपाल कामीले २ रन दिएर २ विकेट लिए । त्यसअघि नेपालले दिएको १ सय ७१ रनको लक्ष्य पछ्याएको अमेरिकाले २० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर १ सय ७० रनमात्रै बनाउन सक्यो । नेपाल र अमेरिकाको स्कोर बराबरी भएपछि खेल सुपर ओभरमा पुगेको हो । अमेरिकाका आन्द्रेस गौसले सबैभन्दा धेरै ६२ रन बनाए । नेपालका करण केसीले ३, सोमपाल कामीले २ तथा सागर ढकाल र दीपेन्द्रसिंह ऐरीले समान १ विकेट लिए ।

यसअघि डालासमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको नेपालले २० ओभरमा ६ विकेट गुमाएर १ सय ७० रन बनायो । नेपालका कुशल भुर्तेलले नटआउट ९२ रन बनाए । भुर्तेलले ५४ बल खेल्दै ६ छक्का र ७ चौका प्रहार गरे । अमेरिकाका जसदीप सिंह र नोस्थुश केन्जिगेले समान २ विकेट लिए ।

याम-आयाम

● सोम सापकोटा

कसरी गर्ने पर्यटन क्षेत्रको सुधार ?

नेपालको पर्यटन उद्योगले यसको विकास र दिगोपनलाई असर गर्ने थुप्रै महत्त्वपूर्ण चुनौतीहरुको सामना गरिरहेको छ । प्राकृतिक प्रकोप, उड्डयन सुरक्षा मुद्दाहरु, राजनीतिक अस्थिरता, पुरानो पर्यटन नीति नियमहरु, र कोभिड-१९ महामारीले यस क्षेत्र भित्रको वर्तमान कठिनाइहरुमा योगदान पुऱ्याएको छ । पहिरो र भूकम्पजस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरु नेपालको पर्यटन पूर्वाधारका लागि निरन्तर खतरा हुन् । २०१५ को भूकम्पले प्रमुख पर्यटन स्थलहरु र यातायात सञ्जालहरुमा गम्भीर क्षति पुऱ्यायो । यस प्रकोपले तत्काल सुरक्षा चिन्ताहरु मात्र सृजना गरेन तर पहुँच र पूर्वाधारमा दीर्घकालीन प्रभावहरु पनि निम्त्यायो ।

ढिलो रिकभरी प्रक्रियाको अर्थ धेरै क्षेत्रहरुले अझै पनि पुनः निर्माण गर्न सङ्घर्ष गरिरहेका छन् । नेपालको पर्यटन क्षेत्रको प्रमुख चिन्ताको विषय विमान दुर्घटनाको समस्या हो । देशको चुनौतीपूर्ण भूभाग र अप्रत्याशित मौसमी अवस्थाले हवाई दुर्घटनाको जोखिम बढाउँछ । यी बारम्बार घटनाहरुले महत्त्वपूर्ण सुरक्षा चिन्ताहरु खडा गर्दछ र पर्यटकीय गन्तव्यको रुपमा नेपालको प्रतिष्ठालाई नकारात्मक रुपमा असर गर्छ । यात्रुको विश्वास पुनर्स्थापना गर्न उड्डयन पूर्वाधारको स्तरोन्नति गर्न, सुरक्षा उपायहरु बढाउन र नियामक निरीक्षणमा सुधार गर्न आवश्यकता छ । कोभिड- १९ को महामारीले नेपालको पर्यटन क्षेत्रले सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरुलाई निकै बढाएको छ । यात्रा प्रतिबन्ध र अन्तर्राष्ट्रिय यात्रामा आएको गिरावटले पर्यटक आगमनमा ह्रास आएको छ। यो मन्दीले नेपालको अर्थतन्त्रमा गम्भीर असर पारेको छ, किनकि देशको जीडीपीमा पर्यटनको ठुलो योगदान थियो । पर्यटक संख्यामा आएको गिरावटले व्यापक रोजगारी गुमाउने, व्यापार बन्द हुने र सम्बन्धित क्षेत्रहरुमा मन्दी आएको छ ।

रिकभरी प्रयासहरु जारी छन्, तर महामारीको प्रभावले क्षेत्रको पुनर्निर्माण गर्न लचिलो र अनुकूलनीय रणनीतिहरुको आवश्यकतालाई हाइलाइट गरेको छ । राजनीतिक अस्थिरता र असन्तुलित सरकारी नीतिले नेपालको पर्यटन उद्योगलाई झनै जटिल बनाएको छ । सरकार र राजनीतिक अस्थिरतामा बारम्बार परिवर्तनहरुले अस्थिर नियमहरु निम्त्याउँछ, जसले पूर्वाधार परियोजनाहरुमा ढिलाइ गर्न सक्छ र लगानीकर्ताका साथै पर्यटकहरुका लागि अनिश्चितता सिर्जना गर्न सक्छ । पर्यटन विकास प्रवर्द्धन गर्न र विश्व बजारमा नेपाल प्रतिस्पर्धी बन्न सुनिश्चित गर्न स्थिर र सहयोगी नीतिगत वातावरण महत्त्वपूर्ण छ ।

नेपालले पुरानो पर्यटन नियमहरुसँग सम्बन्धित समस्याहरुको पनि सामना गरिरहेको छ । हालको पर्यटन ऐन, जुन आधुनिक उद्योग मापदण्ड प्रतिबिम्बित गर्न अद्यावधिक गरिएको छैन । जसले प्रभावकारी क्षेत्र व्यवस्थापन र विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ। पुरानो नियमहरुले अनेक बाधाहरु सिर्जना गर्न सक्छ भने पर्यटक र उद्योग सरोकारवालाहरुको विकसित आवश्यकताहरु पूरा गर्न असफल हुन सक्छ । नियामक ढाँचा सुधार गर्न र समग्र पर्यटन अनुभव अभिवृद्धि गर्न पर्यटन ऐन अपडेट गर्नु आवश्यक छ । अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन सङ्गठन (आइकाओ) ले पनि नेपालको उड्डयन सुरक्षा मापदण्ड र पूर्वाधारबारे चिन्ता व्यक्त गरेको छ । आइकाओको मूल्याङ्कनहरुले अन्तर्राष्ट्रिय सुरक्षा मापदण्डहरु पूरा गर्न महत्त्वपूर्ण सुधारहरुको आवश्यकतालाई सङ्केत गर्दछ ।

पुरानो विमानस्थल सुविधाहरु, अपर्याप्त हवाई ट्राफिक नियन्त्रण प्रणाली, र अपर्याप्त सुरक्षा प्रोटोकलहरु जस्ता मुद्दाहरुलाई तत्काल ध्यान दिन आवश्यक छ । नेपालको उड्डयन क्षेत्रमा सुरक्षा र विश्वसनीयता सुधार गर्न विमानस्थलको पूर्वाधारको आधुनिकीकरण र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरुको पालना सुनिश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । सीमित अन्तर्राष्ट्रिय उडानहरु र कमजोर मर्मत सम्भार यातायात सञ्जालले प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्यहरुमा पहुँचमा बाधा पुऱ्याउँदै कनेक्टिभिटी एउटा महत्त्वपूर्ण चुनौती बनेको छ । पर्यटनको अनुभवमा सुधार गर्न र थप पर्यटकहरुलाई नेपालमा आकर्षित गर्न यातायातको पूर्वाधार र बढ्दो कनेक्टिभिटी अत्यावश्यक छ ।

भिजन सिन्धु प्रा.लि.का लागि सीतादेवी श्रेष्ठद्वारा प्रकाशित । अध्यक्षः सुरेश कसजू । सल्लाहकार सम्पादकः डम्बर रसिक भारती । कार्यकारी सम्पादकः सुन्दर शिरीष । सम्पादकः स्मृति दंगाल
सम्वाददाताः केशवप्रसाद अधिकारी, मेलम्ची प्रतिनिधिः असीम भारती । डिजाईन : शब्दालय पब्लिकेशन, ९८५१०९०४११, shabdalaya@gmail.com । जिल्ला प्रशासन कार्यालय सिन्धुपाल्चोक द.नं.: १४-०६१/६२
कार्यालयः चौतारा- ५, प्रेसचोक, सिन्धुपाल्चोक, नेपाल । फोनः ०११-६२००७१, ९८५११११३५४० । इमेलः kasajusuresh@gmail.com । वेबः www.jugalkhabar.com । मुद्रणः सेवा अफसेट प्रेस, चौतारा