



पूर्वाञ्चल

२५ Purwanchal National Daily

◆ वर्ष : २५ ◆ अड्क : २४९ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिरामोड ◆ विसं. २०७७ साउन २२ गते विहीनवार (Thursday, Aug 6. 2020) नेपाल सम्बत् १९४० Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल रु : ५/- भारतमा भाल : ४/-



खच्चडारा सामान द्वारानी: संख्वासभाको नम बजारबाट भोटखोला गाउँपालिकाको लागि खाचान खच्चडारा द्वारानी गरिए।
तस्वीर: सुजन बजाराचार्य / रासस

पूर्वी नाकाबाट हुने व्यापार नेपालभन्दा भुटानको बढी

लक्ष्मी उप्रेती

मैदीनगर, साउन २१। विगत चार आर्थिक वर्षदेखि पूर्वी नाका काँकरभिट्टावाट नेपाल र भुटानबीच हुने व्यापार भुटानको पक्षमा बलियो देखिएको छ। पूर्वी नाका हुने नेपालबाट भुटानतर्फ निकासी हुने मालवस्तु भन्दा भुटानबाट नेपालतर्फ पैठरी भई आउने मालवस्तु बही भएकाले व्यापार भुटानको पक्षमा देखिएको हो।

चारवर्षमा ४ अर्ब ७ करोड ८४ लाख ४७ हजार एक रुपैयाँका मालवस्तु भुटानबाट आयात भए पनि ४५ करोड १२ लाख २९ हजार २ रुपैयाँ मूल्य बजारका मालवस्तुमात्र नेपालले नियन्त गरेको छ। वितेका आर्थिक वर्ष २०७३/२०७४ देखि २०७५/२०७६सम्म यी दुईदशबीचको (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)



‘सुविधा छाडेर स्वदेश फर्क्न बाध्य’

दुर्बई, साउन २१। संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई)मा

एक वर्षदेखि प्रतिष्ठित होटलमा कुक्को काम गर्दै आएका नवलपरासीका नवराज सुवेदी चार महिनादेखि बेरोजगार छन्।

विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएको कोमिड-१९ का कारण होटल बन्द भएपछि उत्ती कटौतीमा परेका हुन्। रोजगारीबाट कटौतीमा परेसंगै स्वदेश फर्क्ने तयारी गरे पनि नेपाल आउने हवाई उडान बन्द हुदा लामो समयदेखि उत्ती युईमै रोकिएको छन्।

उनले कम्पनीबाट कुनै पनि अर्थिक सहयोग पाएका छैनन्। आप्रवासी कामदारले पाउनुनें सामाजिक सुरक्षा, बीमा, उपचान, सञ्चयकोष लगायत कुनै पनि सुविधा आफ्ले नपाएको उनले बताए। भइरहको कामबाट पनि कटौतीमा पर्नु र आफै खर्चमा चार महिना युईमै बस्तुपर्वती आर्थिक सङ्कटका साथै मानसिक तनावबाट

गुज्रनपरेको सुवेदीको भनाइ छ।

झण्डै एक वर्षदेखि कतारमा सुरक्षा गार्डका रूपमा कार्यरत सुनसरीका शीपैन्ड ढकालको व्यथा पनि उस्तै छ। कम्पनी बन्द भएपछि उत्ती पान कतारमा अलपत्र परेका छन्। न नेपाल आउने टुङ्गे लागेको छ, न न कम्पनीले खानेबस्ते व्यवस्था मिलाएको छ। आफौ तथा कहिलेको त साथीभाइसंग मागेर खर्च बढ्न्दै आएको पीडा उत्तीर्णा छ। क्राम गर्दागार्दैको कम्पनी बन्द भएपछि आफूले पाउनुपर्ने सेवासुविधाबाट बिज्ञित भएको उनले गुणायो गरे। उल्ली नेपाल फर्क्न बन्द हावाईटिकटबापत्रको खर्चसमेत आफैले व्याहोनुपर्ने अवस्था आएको ढकालको भनाइ छ।

कोरोना भाइरसले विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएपछि सुवेदी र ढकालजस्तै खालौनी आप्रवासी श्रमिकले गतिविधि मुलुकमा ठूलो सास्ती खेल्दै आएका छन्।

शिवसताक्षीको साप्ताहिक हाट बन्द

भाषा, साउन २१। शिवसताक्षी नगरपालिकाले नगरभित्र साप्ताहिक रूपमा लाग्दै आएको हाट बजार बन्द गरेको छ।

कोरोना नियन्त्रण तथा राहत चार वर्षस्थापन समितिको बैठकले लकडाउन खुम्को भएपछि साप्ताहिक रूपमा लाग्दै आएको बजार बुधवारदेखि बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ। जिल्लाका वितामोड र अञ्जनेधारा स्थानीय पालिकामा स्थानीय पालिकाले लकडाउन गरेपछि त्यसको

कतिले रोजगारी गुमाएका छन् त कति कम पारिश्रमिकमा काम गर्न वायाध छन्। कोही बिना सुविधा दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्न विवश छन्। कीलालै बेतलवी विदा विमानाको छ। कतिपयलाई त गेरकानुनी र अनेकतर गतिविधिमा संलग्न रहेको आरोप लागाउदै उत्तीहरले पाउनुपर्ने परिश्रमिक समेत भुक्तानी नगरी उत्तीहरले गरेको भेटेएको छ। हजारी आप्रवासी श्रमिक पाकेको तलब, भत्ता तथा अच्युत सुविधा छाडेर स्वदेश फर्क्न बाध्य भएको आप्रवासी श्रमिकका क्षेत्रमा कियायील संघ-संघठनले जनाएका छन्।

कोही महिनाअधि एनेटी इन्टरनेशनले कतारको फिफा विश्वकप रङ्गशालाका लागि निर्माण परियोजनामा कार्यरत आप्रवासी श्रमिकले सात महिनासम्म बिना पारिश्रमिक श्रम गरेको खुलासा गरेको थिए। अल (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

नेपाल विद्युत प्राधिकरण
अनारम्भीकृत वितरण केन्द्रको

आय संकलन काउण्टर बन्द हुने बारेको सूचना

COVID-19 को कारणले वितामोड नपा र अञ्जनेधारा नाममा लकडाउन भई बैक समेत बन्द भएको कारण यस अनारम्भीकृत वितरण केन्द्रको काउण्टर, सेवालाई काउण्टर र चारआली काउण्टर मिति २०७९ साउन २१ गतेबाट अर्को सुचना नहुन्नेलसम्म विद्युत महशुस बुकाउने काउण्टर बन्द गरिए व्याहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। आय संकलन काउण्टरहर बन्द भएबाट ग्राहककर्तामा पनि जाने असुविधाको लागि नेपाल विद्युत प्राधिकरण, अनारम्भीकृत वितरण केन्द्र क्षमाप्राप्ती छ।

केन्द्र प्रमुख
नेपाल विद्युत प्राधिकरण
अनारम्भीकृत वितरण केन्द्र, वितामोड, नपा

मेची अस्पतालमा पीसीआर परीक्षण शुरू

पार्श्व मण्डल

भद्रपुर, साउन २१। बुधवारदेखि भाषापाको भद्रपुरस्थित मेची प्रादेशिक अस्पतालमा कोरोना भाइरस (कोमिड-१९) को पीसीआर परीक्षण शुरू भएको छ। समुदाय स्तरमा कोरोना भाइरसको संक्षिप्त विवर थारेलेपछि संघीय तथा प्रदेश सरकारको सहयोगमा मेची प्रादेशिक अस्पतालमा पीसीआर परीक्षण शुरू गरिएको हो।

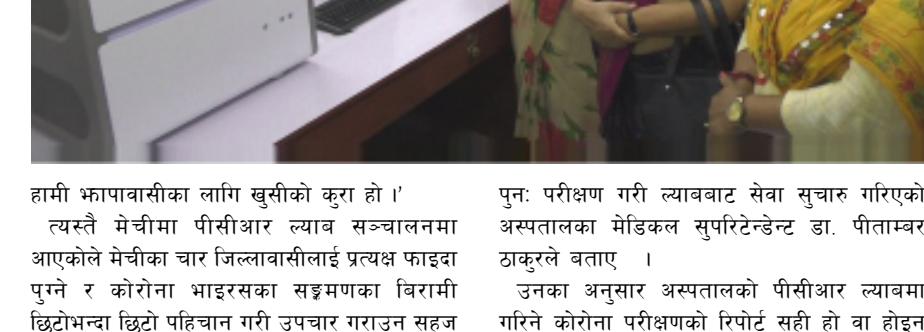
अस्पतालको पुरानै भवनको माथिल्लो तलामा स्थापना गरिएको पीसीआर ल्यावार एक कार्यक्रमकालीन संघीय सांसद तथा अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय समितिका सभापति पवित्र निरौला (खोले) र प्रदेश १ का सामाजिक विकास राज्यमन्त्री जसमाया गजमेरले संयुक्त रूपमा उद्घाटन गरेका हुन्। स्वीस सरकारले उपलब्ध गराएको अत्याधिकृत पीसीआर मेसिन प्रदेश नम्बर १ सरकारले मेची अस्पताललाई हस्तान्तरण गरेको थिए।

दिलै भए पनि सरकारले भाषापाहित इलाम, पाँचथर र तालेजुङ्गालाईको सेवासुविधालाई मध्यस्थित गरी भाइरसको सङ्ग्रामको विरामी पुर्ने र कोरोना भाइरसका सङ्ग्रामको विरामी छिटोभन्ना छिटो पहिचान गरी उपचार गराउन सहज बनाउने संघीय तथा प्रदेश सरकारको योजना सफल भएको प्रदेश १का सामाजिक विकास राज्यमन्त्री जसमाया गजमेरले वितरणले बताइन्।

मेचीमा पीसीआर ल्यावार सञ्चालनमा आइसकोप्रमाणित भाइरसको संक्षिप्त विवर ल्यावारमा गरिएको पीसीआर परीक्षण यसै अस्पतालमा गरिएन उनले बताइन्। मेचीमा जडान गरिएको पीसीआर मेसिन अत्याधिकृत खालको भएको र यसले एकपटकमा १० वटासम्मको स्वाव परीक्षण गर्न सकिए छ। यसका लागि तालिमप्राप्त तीन जना ल्याव टेक्निक्सयन खाइएको छ।

मेची प्रादेशिक अस्पतालको पीसीआर ल्यावार सञ्चालक तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सामानाथ पोलेलको संघीय सांसद विमला विक, प्रदेश सांसदहरू ओमप्रकाश सरार्गी, झलकसिंह दर्तामी, कमल गाउँपालिकाको अध्यक्ष मेनुका काफ्ने उपचाररत रहेको र त्यहीमध्येयबाट पाँच जनाको स्वाव उपचाररत रहेको थिए।

मेचीमा प्रादेशिक अस्पताल सञ्चालक तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सामानाथ पोलेलको संघीय सांसद विमला विक, प्रदेश सांसदहरू ओमप्रकाश सरार्गी, झलकसिंह दर्तामी, कमल गाउँपालिकाको अध्यक्ष मेनुका काफ्ने लगायतले मन्त्रव्य राखेका थिए।



हामी भाषापाहारीका लागि खुम्को कुरा हो।'

त्यस्तै मेचीमा पीसीआर ल्यावार सञ्चालनमा आएकोले मेचीका चार जिल्लामा सुचारू गरिएको अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. पीताम्बर ठाकुरले बताए।

उनका अनुसार अस्पतालको पीसीआर ल्यावार मरिएन कोरोना परीक्षणको रिपोर्ट सही हो वा होइन भनेर कस चेक जाँचका लागि एक/दुई दिन विराटनगर ल्यावामा पठाइनेछ। रिपोर्ट एउटै आएको प्रमाणित भाइरस जिल्लामा सङ्गतिलत स्वाव पीसीआर परीक्षण यसै अस्पतालमा गरिएन उनले बताए। मेचीमा जडान गरिएको पीसीआर मेसिन अत्याधिकृत खालको भएको र यसले एकपटकमा १० वटासम्मको स्वाव परीक्षण गर्न सकिए छ। यसका लागि तालिमप्राप्त तीन जना ल्याव टेक्निक्सयन खाइएको छ।

मेची प्रादेशिक अस्पताल सञ्चालक तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सामानाथ पोलेलको संघीय सांसद विमला विक, प्रदेश सांसदहरू ओमप्रकाश सरार्गी, झलकसिंह दर्तामी, कमल गाउँपालिकाको अध्यक्ष मेनुका क

थप सजगता आवश्यक

सम्भावित संकटको रोकथामका लागि बिर्तामोड नगरपालिकाले आफ्नो भूगोलभित्र बन्दाबन्दी गरेको छ । भाषापाका अरु स्थानीय तहको तुलनामा कोरोना संक्रमित थोरै भएको बिर्तामोडको नगर सरकारले क्वारेंटिनमा कार्यरत सुरक्षाकर्मीलाई संक्रमण देखिएपछि सम्बन्धको पहिचान गर्न सहज हुने भन्दै बन्दाबन्दी घोषणा गरेको जनाएको छ । यद्यपि अन्य तहको तुलनामा बिर्तामोडमा पीसीआर परीक्षण गरिएको छैन, यही तहमा जनधनत्व बढी छ र बन्दाबन्दी पनि प्रभावकारी देखिएको छैन । यसले कोरोनाजन्य महामारी अनियन्त्रित हुन सक्ने जोखिम बढाएको छ । सरकारले बन्दाबन्दी घोषणा त गयो तर अनुगमन र नियमन गर्ने स्थानीय सरकारको उपस्थिति नदेखिँदा सर्वसाधारणले बन्दाबन्दीको पालना गरिरहेका छैन । आम जनमानसमा स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धी मापदण्डको पालना स्वयम्भूते गर्नुपर्दै भन्ने बोध नहुँजेत निर्देशको पालना गर्न बल नै प्रयोग गर्नुपर्दै, यस्तो देखिएको छ ।

चार महिना लामो बन्दाबन्दीपछि बिर्तामोड नगरपालिकाले आफ्नो
क्षेत्रमा फेरि अनिश्चितकालीन बन्दाबन्दीको घोषणा गरेको दोस्रो दिन
बितेको छ । उसको निर्देशन बमोजिम मुख्य बजारका व्यावसायिक
प्रतिष्ठान बन्द भएका छन् । तर, दायाँ बायाँ कुनै प्रभाव देखिएको
छैन । स्वास्थ्य मन्त्रालयद्वारा जारी निर्देशन र स्वास्थ्य सम्बन्धी
मापदण्ड पनि पालना गरिएको छैन । यसले संक्रमण समुदायमै पुनर्जे
जोखिम प्रबल रहेको छ । यस्तोमा घोषणा गरेर मात्र विश्वलाई
अत्याएको कोरोना संक्रमणको रोकथाम हुन्छ भन्नाल्लु मुर्खता बाहेक केही
हुन सक्दैन । घोषित बन्दाबन्दीको कार्यान्वयन भए/नभएको
जनप्रतिनिधिहरूले निरीक्षण, चेकजाँच र अनुगमन नगर्ने हो भने यो
निर्थक हुने पक्का छ । देशमा संक्रमितहरूको संख्या दिनहुँ उच्च दरमा
वृद्धि भइरहेको छ । यसकै कारण मृत्युवरण गर्नहरूको संख्या पनि
बढिरहेको छ । यही अक्स्थामा प्राधानमन्त्री केपी ओलीले स्वास्थ्यविहरूसँग
मंगलबाट छलफल पनि गरे । उनीहरूले बन्दाबन्दी कडाइका साथ लागू
गर्न सुभाव पनि दिए । तर, सरकार सुरक्षाकर्मी र स्वास्थ्यकर्मीहरूको
जिम्मामा छाडेर संकट समाधानमा असंलग्न भैं बनेको छ ।

भापा प्रदेश नम्बर १ को अतिप्रभावित जिल्ला हो । पूर्वी नेपालका सबै जिल्लालाई सहज हुने भापामा तत्काल संक्रमणको पहिचान गर्न जनस्तरबाट पीसीआर ल्याव सञ्चालन गर्ने अभियान नै शुरू भयो । देश-विदेशका संघ-संस्थाहरू, व्यक्तिगत तवरबाट आर्थिक संकलन पनि गरियो । कनकाई नगरपालिकाको कोटीहोम क्षेत्रमा सम्पूर्ण पूर्वाधार तयार गरेर पनि सञ्चालन गर्न नसकिएको प्रयोगशाला अब भने सुचारू हुन लागेको छ । दिनमा तीन सय वटा परीक्षण गर्न सकिने प्रयोगशाला मेची अस्पतालको व्यवस्थापन र कनकाई नगरपालिकाको समन्वयमा सञ्चालन हुनेछ । यो प्रयोगशाला भापाली सामाजिक अभियन्ताको दृढता, समर्पित सेवा र परोपकारी कार्यको उत्कृष्ट नतिजा हो । सामुहिक संलग्नतामा अग्रणी युवाहरूको कर्मठताको परिणाम विद्यमान संकट समाधानका लागि यो महत्वपूर्ण उपलब्धि सारित हुनेछ । समुदायमा विस्तार हुन थालेको कोरोना संकटलाई बेलैमा पहिचान गर्न सकिए र आम मानिसमा सजगता र सावधानी अपनाउने चेतना जागृत भए समाधान सहज हुनेछ । यसतरफ स्थानीय सरकारसँगै सबै जनप्रतिनिधिहरू लगायत आमजनता सचेत होउन । अनि मात्र विद्यमान संकटको अन्त्य हुन सक्छ ।

के हो विपर्श्यना ध्यान ?

चिन्न, आफुलाई हेरेर अनित्यको बोधगर्न र बस्तुनिष्ठ सत्यताको विकास गर्न सहयोग पुराउने बताए ।

विपश्यना आत्मशुद्धिको साधन-विधि भएको
लुम्बिनी विपश्यना सेन्टर धम्म जननीका आचार्य
योगेन्द्र तुलाधारले बताए । तुलाधारले भने- दैनिक
जीवनको समस्या र तनावग्रस्त चित्तलाई ग्रन्थिमुक्त
गर्ने एक सक्रिय अभ्यास हो । 'गृहस्थहरूले पञ्चशील
र भिक्षु भिक्षुणीहरूले अष्टशीलको पालना गरेर गरिने
विपश्यना अभ्यास गरिंदा साधकहरु परस्परिक द्वेष
द्रोहको दुर्उग्णबाट मुक्त हुने, साम्प्रदायिकता र
जातीयताको अहम्बावको बन्धनबाट मुक्त हुने र
अन्तमा सृजनात्मक जीवन बिताउने कलामा निपूण
द्वे रुपी बनाउँन्ना ।

हुन उना बताउँछन् ।
विपश्यनाले दिमागलाई स्थिर राख्ने र शरीरका गतिविधिहरू हेर्ने भएकाले अहिले यसको प्रयोग आवश्यक छ । कायानुपस्सना (शरीरका लागि), वेदनानुपस्सना (भावका लागि), चित्तानुपस्सना (चित्तकालागि), धर्मानुपस्सना (धर्म तथा विशेष प्रकारले देखनका लागि) विपश्यना साधना गरिन्छ । यसको प्रयोग विपश्यना शिविरहरूमा विशेष प्रकारले विपश्यना गुरुहरूको मार्गानिर्देशनमा गरिने भए पनि घरमा हुँदा एकान्त स्थानमा आँखा बन्द गरी पलेटी कसरे बस्ने र आनापाना (सास लिने र फाल्ने) विधिले गर्न सकिन्छ । साथै शरीरलाई शिरदेखि पाउसम्म र पाउदेखि शिरसम्म आफै हेर्ने गर्नु पर्दछ ।



ચાર્ચા પાર્ટી

विपश्यना साधना विधि र तालिका

विपर्यया सावना विव ८ तालिका
गौतम बुद्धले प्रयोगमा ल्याएको । तर, पछिल्लो समय हराएको विपर्यया ध्यानलाई सत्यनारायण गोयन्का (एसएन गोयन्का)ले पुनः अभ्यासमा तिप्प मानव जगतलाई अमूल्य उपहार दिएका छन् । यो

विधिमा सहभागी हुनेले सबैभन्दा पहिले १० दिन शिविरमा भाग लिनुपर्दछ । गुरु शिष्य परम्परामा सञ्चालित विपश्यना साधनाका संसारका विभिन्न ठाउँमा भएका विभिन्न केन्द्रहरूको नियम सबै ठाउँमा एकै हुन्छ । यो विधिको पहिलो सहभागिता १० दिन शिविर हो ।

मा सिङ्गापुरलाई स्थापित गर्दा सायद आफूले स्थापित गरेको समुद्रतटीय यो गाउँ, यस्ति उन्नत देश बन्नला भनेर सोचेका सम्म थिएनन् होला ।

जब मलेसियाबाट लि क्वान युलाई निकालियो र
भनियो- 'तिमीहरू मलेसिया छोड र आफ्नो बाटो
लाग'। त्यातिथे उनीहरूसँग जाने ठाउँ थिएन। गन्तव्य
अनिश्चित थियो। बाँच्च गाहो थियो। विकट र
अनकन्टार बाटोबाट यात्रा अघि बढाउनु थियो।
पछिका दिनमा सिङ्गापुरमा जे देखियो, त्यसले एउटै
शिक्षा हामीलाई दिएको छ- त्यो हो जतिसुकै अन्द्यारो
भए पनि देशलाई उन्नत बनाउन सकिन्छ। यसका
लागि व्यवहारवादी नेतृत्व (प्रोग्राम्याधिक
लिडरसिप) को आवश्यकता पर्छ। किनकि सझीर्णवादी
अर्थशास्त्रीको रूपमा चिनिएका मिल्टोन फ्राइडमेनले
समेत विकासलाई ठीक ढङ्गले गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता
राखेका छन्। उनले ठीक ढङ्गको विकास होइन
विकासलाई ठीक ढङ्गले गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्।



विश्वास गर्छन् । त्यसो हुँदा कर्मचारी र मन्त्रीहरूक
बीचमा किन दूरी नबढोस् ?

यी दुवै गुनासा आ-आफ्नो कोणबाट सह
देखिन्छन् । तर, अहिले सम्म यी गुनासाका
व्यवस्थापन हुन सकेको छैन, वा भनौं गुनासाका
व्यवस्थापन गर्ने कसरी भन्ने सवाल अनुत्तरित छ
सरकार सञ्चालनमा कुनै अचुक 'सिद्धान्त'लाई
द्रायाकक मिलाउँछु भन्दैमा मिल्दैन । युरोपमा ठीक
भएको सिद्धान्त एसियामा मिल्छ भन्ने हुँदैन
अमेरिकी अर्थशास्त्रीको विश्लेषण अमेरिकाका
सवालमा ठीक हुन्छ । तर, नेपालको सवालमा हुँदैन
सिङ्गापुरले यस मान्यतालाई स्थापित गरेको छ
उसले भन्छ- सिद्धान्त र मोडेललाई हर्ने होइन, आफ्नो
देशलाई फाइदा पुग्ने परिणाम कसरी आउँछ, त्यहाँ
हर्ने हो ।

यहाँने हेकका राख्नुपर्छ नेपालको विकास सिङ्गापुरे मोडेलले गर्दैन । यहाँको विकास, नेपाली सभ्यता, संस्कृति र पर्हचानसँग मिल्ने हुनुपर्छ । किनकि नेपाल र सिङ्गापुरको बीचमा भूगोल, संस्कृति, संस्कार, परम्परा र जीवनशैलीमा ठूलो अन्तर छ । नेपाल अहिले पुस्ता हस्तान्तरणको समयमा छ । नयाँ युवामा देशका लागि केही योगदान गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता बलियो छ । यी युवामा नकारात्मक भावना कम, सकारात्मक भावना बढी छ । सरकारले यस्तो भावलाई सही बाटोमा लगाउन जरुरी छ ।

अहिले सरकार नवप्रवर्तक भए जानुपर्छ । दक्षिण कोरियाले जसरी विश्व नवप्रवर्तक नेतृत्व लिन सक्ने अवस्थामा आफूलाई पुन्याचो, नेपालले त्यसका राम्रा पक्षलाई अङ्गाल्नुपर्छ । सरकारले गुणस्तरीय प्रविधिजन्य शिक्षालाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ र प्राथमिक तहदेखि नै विद्यार्थीलाई देशभक्ति, राष्ट्रिय एकता, साहिष्णुता, सदाचार, मूल्य-मान्यता सम्बन्धी शिक्षा दिनुपर्छ । यसले गर्दा नयाँ पुस्तामा आफ्नो माटोप्रति माया बढ्न गई सकारात्मक सोच र भावानाको विकास हुन जानेछ । गोप

(कुसुम लोकसेवा आयोगका पूर्वसदस्य हुन् ।)

उक्त शिविरमा भाग लिन चाहने व्यक्ति (साधकरसाधिका)ले पहिलो चरणमा केन्द्रभित्र पञ्चशील र अष्टशीतमा रहनुपर्दछ । पञ्चशीलमा हिंसा नगर्ने, चोरी नगर्ने, परस्त्री गमन नगर्ने, भुठो नबोल्ने र नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने पर्दछ । त्यसैरगी अष्टशील भन्नाले पञ्चशीलका अतिरिक्त दिउसो १२ बजेपछि भोजन नगर्ने, श्रृंगार नगर्ने र मनोरञ्जन नगर्ने । उच्च आरामदायी आसन प्रयोग नगर्ने पर्दछ ।

यसरी पञ्चशील र अष्टशील पालनापश्चात तीन दिन श्वासको अभ्यास (आनापाना) गराइन्छ । उक्त अभ्यासमा नाकबाट श्वासभित्र गएको, बाहिर निस्केको, नाकको प्वालबाट श्वासभित्र बाहिर गर्दा भएको अनुभूतिलाई एकाग्र मनले हेन्न र अनुभूति गर्न सिकाइन्छ । तीन दिनको उक्त अभ्यास पश्चात चौथो दिन साधक साधिकाहरूलाई आचार्यले विपश्यना दिने गर्दछन् । समताभाव वा साक्षीभावले शरीरको शिरदेखि पाउसम्म हुने समवेदनालाई निरीक्षण गर्ने र अनुभूति गर्नेगरी बाँकी १० दिनसम्म रि—।

समताभाव वा तटस्थता भावले शरीरको हरेक अङ्गमा हुने समवेदनाको निरीक्षण, अनुभव नै विपश्यना साधना विधि हो । तेसो चरणमा एकाग्र मनको माध्यमबाट आफ्नो सम्पूर्ण शरीर एवम् अन्तर्मनको गहिराइमा साक्षी भावद्वारा निरीक्षण गरिन्छ । यसैलाई विपश्यना साधना पद्धति भनिन्छ ।

ताप्लेजुडमा लाखे जात्राको रौनक



विलक्षण लिम्बू

ताप्लेजुड, साउन २१। नेपाल बहुजातीय, बहुभाषीय, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक तथा भौगोलिक विविधता जस्ता विशेषतायुक्त देश हो।

हामी नेपाली भएको नाताले नेपालको परिचय दिँदा यसी शब्दबाट शुरू गँडौ। विशेषीले पनि यहाँ कुरालाई नेपालको बणनको आधार मानेका छन्। यहाँ विभिन्न विद्यमान भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा मानवीय स्रोत-साधान र सम्पदाले यहाँका विभिन्न अवस्थाएँ तथा उपक्रम उत्पन्न भएको छ, उपक्रम र स्थानीय विभिन्नता एवम् विषमतापूर्ण स्थितिको बोध हुनुका साथै हरेक क्षेत्र र स्थानहरूमा अन्तर्निहित अन्तर्गत प्राकृतिक स्रोतहरूले नेपालको महत्वालाई देख विदेशसम्म फैलाएको छ।

आप्नो जाति विशेष, धर्म विशेष, भाषा विशेष

छुटै मौलिकता पहिचानले सिंगाराइएको नेपाली समाज यसैमा गोरोबाटिक महशुस हुनु यसको सकारात्मक पक्ष हो। भौगोलिक रूपले यो मुलुक हिमाल, पहाड र तराईमा विभाजित छ। बास्तवमा यहाँको यहाँ विभिन्नता नै हाम्रो पहिचान एवं सम्पदालो स्रोत पनि हो।

'चाडपर्व' भेनेको हाम्रा साक्षा सम्पति हुन, नेपाल बहुजातिक र बहुसांस्कृतिक भएको हुनाले पनि लाखे जात्रा सबैको साक्षा हो। यसरी जिल्लामा नेवार समुदाय मात्रै नभएर अन्य जातजातिले पनि लाखे नाच्ने गरेका छन्। ढोल, ढोलकी, भ्याम्टा बजाउदै हिँगे गर्न थालेकोले पनि यो वर्च साक्षा बन्दै गएको छ। लाखे जात्राको समुदाय मात्रै लाखे निकाल्ने नभएर ताप्लेजुडमा हुने अन्य उत्सव, महोत्सव तथा पवहरूमा पनि लाखे जात्रा निकाल्ने गरिएको छ।

नेवार समुदायको धार्मिक र सांस्कृतिक रूपमा गहिरो सम्बन्ध रहेको लाखे जात्राको रैनकले

यतिवेला ताप्लेजुडको सदरमुकामका चोक, गल्ली, बजारहरू गुञ्जायामान बन्ने भएको छ। नेवार समुदायका अग्रज तथा युवाहरू भेला भएर लाखे जात्रामा ढोल, भ्याम्टा बजाउदै, नाच, रोपाई नाच, विभिन्न हाँस्यावास्मक कार्यक्रम, जातीय संस्कृत र परम्परा अनुसारको नाच प्रवर्षन गर्दै बजारको परिक्रमा गरिन्छ।

स्थानीय युवाहरू सम्बन्धित र परम्परा संक्षणको अभियान स्वरूप कृष्ण शुब्र पक्षको नाम पञ्चमीदेखि ताप्लेजुडमा जिल्लाको सदरमुकाम फुलिङ्ग बजारमा नेपाल भाषा तथा सांस्कृतिक समाजका अगुवाइमा एक महिना प्रत्येक वर्ष लाखे जात्रा प्रदर्शन गरिरहेका छन्। नेवार समुदायमा प्रचलित लाखे नाच ताप्लेजुडमा निकै लोकप्रिय छ, विस्तारै सरोकारवाला र स्थानीय सकालाले आर्थिक रूपमा बजेट छुट्याउन वालेको नेपाल भाषा तथा संक्तीक समाजका अध्यक्ष शंकर शेष बताए।

ताप्लेजुडको सदरमुकाममा मात्र नभएर सिद्धिवार्ग गाउँपालिकाको सांख्यक बजार, मेरिदेन गाउँपालिकाको दोभान बजार, आठाराई विवेणी गाउँपालिकाको फुलवारी गाउँ र मैवाखोला गाउँपालिकाको साउँ गाउँमा समेत लाखे जात्रा लाखै आएको अध्यक्ष शेषले जानकारी दिनु भयो। लाखे जात्रा दाप्रयुगामा भगवान् श्रीकृष्ण र उनका मामा कश्चीवाचको लडाईको फलको दिने गरी विभिन्न गतिविधि गर्दै जिल्लामा नेवार समुदाय भएका बजार क्षेत्रमा लाखे नाच मानाउने चलन सबैको लागि मनोरञ्जनको उत्कृष्ट नमूना भएको बुढापाकाको भनाइ छ।

प्रदेश नं. १ मा ९३% धान रोपाई

विराटनगर, साउन २१। प्रदेश नं. १ मा यस वर्ष अहिंसा सम्मान ९३ दशमलव १५ प्रतिशत धान रोपाई भएको कृधि विकास निर्देशनालय विराटनगरले जानाएको छ।

गत वर्ष ५६ दशमलव ४४ प्रतिशत मात्र रोपाई भएको यिथो भेने यस वर्चको लगातार मनसुनको प्रभाव, सिंचाइको सुविधा जस्ता कारणले रोपाईको क्षेत्र निकै वर्चको निर्देशनालयले जानाएको छ।

निर्देशनालयका अनुसार उच्च पहाडी क्षेत्र ताले जुँड, संचुवासभा र सोलुखुम्बु २४ हजार एक सय १३ हेक्टर धान लगाउने जिमिनमा २२ हजार नौ सय ६३ हेक्टर जग्गामा अर्थात् १५ प्रतिशत रोपाई भएको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र पाँचथर, इलाम, भोजपुर, तेह्रथुम, धनकुटा, उदयपुर, ओखलढुङ्गा र खोटाङ गरी ९० हजार नौ सय ६३ हेक्टर जग्गामा २२ हजार ४० प्रतिशत रोपाई भएको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

भौगोलिक ताप्लेजुडमा लाखे जात्राको अनुसार उच्च पहाडी क्षेत्र ताले जुँड, संचुवासभा र सोलुखुम्बु २४ हजार एक सय १३ हेक्टर धान लगाउने जिमिनमा २२ हजार नौ सय ६३ हेक्टर जग्गामा अर्थात् १५ प्रतिशत रोपाई भएको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।

त्यसै, उच्च पहाडी क्षेत्र भारतीय राज्यका रूपमा रहेको छ।