हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY
वर्ष : ०१ अंक : ९४ पृष्ठ : ४ २०७७ कार्तिक ०१ गते शनिबार (Saturday 17 October 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-
FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

मलेसियाबाट फर्केर परिवारसँग नभेट्दै हत्या, शव बेपत्ता

वैदेशिक रोजगारीबाट दुई हप्ताअघि घर आएका सप्तरी विष्णुपुर गाउँपालिका-१ जमुनी मधेपुराका २५ बर्षीय श्रवण मुखियाको उनकै साथीले हत्या गरेको खुलेको छ ।

२८ बर्षीय सुरेन्द्र यादवले श्रवणको हत्या गरेको गाउँको पञ्चायतीसमक्ष स्वीकार गरेका छन् ।

विदेशबाट घर आएका श्रवण असोज २४ गते शनिबार साथी सुरेन्द्रसँग घुम्न गएका थिए । पछि सुरेन्द्र घर फर्किएपनि उनको साथमा गएका श्रवण फर्किएनन् । श्रवणका परिवार र स्थानीयले धेरै सोधपुछ गर्दा पनि यादवले यसबारे बताएनन् ।

'यसबारे मलाई केही थाहा छैन भन्दै यादव पन्छिरहे' स्थानीय जिबछ दासले भने, 'तर गाउँमा यही बिषयलाई लिएर दुई दिन पञ्चायती नै बसेपछि यादवले हत्या गरेको स्वीकार गरेका छन् ।'

स्थानीयका अनुसार यादव लागूऔषध सेवन गर्ने व्यक्ति हुन् । उनले मुखियाको हत्या गरेको बताएपछि स्थानीयले उनलाई प्रहरीको जिम्मा लगाएका छन् । पञ्चहरूका सामु यादवले आफू श्रवणलाई लिएर भारत गएको र उताबाट फर्केपछि बाटोमा भनाभन हुँदा कुटपिट गरी हत्या गरेको स्वीकारेका छन् । मुखियाको मोवाइल लिने बिषयमा विवाद हुँदा गत शनिबार राति हत्या गरेर डाक्नेश्वरी नगरपालिकाका-६ औरहीस्थित खडक नदीको खोलामा फालेको बयान दिएका छन् ।

© onlinekh...

फेला परेन शव

यादवले हत्या गरेर खड्क नदीमा फालेको बताएपछि पछिल्लो तीन दिनयता उनको शवको खोजी भइरहेको छ । शुरूमा स्थानीय आफैंले खोजेपनि फेला पार्न सकेनन् ।

त्यसपछि प्रहरीले पनि खोजी गऱ्यो । त्यति गर्दा पनि फेला नपर्दा गोताखोरको टोली मगाएर खोजी गरिएपनि फेला पर्न नसकेको सप्तरीका प्रहरी प्रमुख एसपी राजेन्द्रप्रसाद धमलाले बताए ।

'हामी उनको लास अहिले पनि फेला पार्ने कोशिसमा छौं' धमलाले भने, 'हत्या गरेको बताउने यादवले भने अनुसारको ठाउँमा खोजी गर्दा पनि फेला पर्न सकेको छैन ।' उनका अनुसार पछिल्लो तीन दिनयता मुखियाको शवको खोजी गरिएपनि फेला पर्न सकेको छैन् । स्थानीयका अनुसार खडक नदी गहिरो छ ।

परिवार शोकमा

मलेसियाबाट फर्केपछि आफ्नो परिवारसँग भेट्न पनि पाएनन् । माइतमा रहेकी श्रीमती अम्बिका देवी र ३ बर्षीया छोरीसँग भेट समेत गर्न पाएनन् । उनी आएपछि आफैं श्रीमतीलाई लिन जाने मनसाय बनाएको उनका बाबु मनोरथ मुखियाले बताए ।

'छोरा घर आएपछि नै सुरेन्द्र उनको पछि लागेका थिए' बाबु मनोरथले भने, 'छोराले आफ्नो साथमा राखेको ६० हजार बोकेरै सुरेन्द्रसँग गएका थिए ।'

श्रवणको हत्या भएको सुरेन्द्रले बताएपछि उनको परिवारमा रूवाबासी चलेको छ । घरमा चार दिनयता खाना पाकेको छैन ।

जिल्लाका प्रहरी प्रमुख एसपी धमलाले शव फेला नपरेसम्म केही भन्न नसकिने बताए ।

बरियारपट्टीमा गाँजा सहित तिन जना पक्राउ

सिरहामा अबैध गाँजा सहित ३ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका वडा १ खोक्सि स्थित भारत जाने क्रममा ५ के. जि. अबैध गाँजा प्रहरीले पक्राउ गरेका छन ।

स ९ प ३९१०र स११ प ३५४० नम्बर मोटरसाईकल चेकजाँच गर्ने क्रममा कालो प्लास्टिकको झोलामा गाँजा बोकेर लैजाँदै गरेको अवस्थामा प्रहरीले बरामद गरेको हो।

पक्राउ परेका औरहि गाउँपालिका वडा नम्बर २ तुलसिपुरका श्रवन कुमार यादव, गनेश यादव र बरियारपट्टी गाउँपालिका वडा नम्बर १ का गनेश सर्मालाई थप अनुसन्धानको लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहा लगिएको इलाका प्रहरी कार्यालय महेशपुर पतारीले बताएको छ ।

जमरा : उमार्ने विधी, धार्मिक महत्व र स्वास्थ्य लाभ

विजयदशमी (नवरात्र)को पहिलो दिन घर-घरमा घटस्थापना गरी त्यस घटमा गोवरले रेखा बनाई जौ रोपण गरिन्छ । यसैगरी नदिबाट बालुवा ल्याएर बेदी बनाइ त्यसमा पनि जमरा रोप्ने चलन छ । त्यसैगरी कतिपयले भने धान, गहुँ, मकै जस्ता अन्न पनि जौमा मिसाएर छर्ने गरेका छन् ।

जमराको महत्व

दशैंमा मान्यजनहरूले टिका लगाईदिंदा निधार भरीमा रातो अक्षतासँगै कानमा जौं (मकै, धान र गँहू)का लामा पँहेला जमरा लगाइदिने चलन छ । निधारमा टिका र कानमा जमरा सिउरिनुलाई दशैंको मनाएको संकेतको रूपमा लिइन्छ । धार्मिक विश्वास अनुसार दुर्गा भगवतीलाई मनपर्ने

भएकाले विशेषगरी जमराको रूपमा जौंको प्रयोग गरिने चलन रहेको छ ।

कसरी उमार्ने ?

जौको जमरा उमार्नका लागि शुद्ध एवं अर्ग्यानिक बिजको प्रयोग गर्ने । सबैभन्दा पहिला गहुँको बिजलाई एक भाँडामा आठ देखि दश घण्टासम्म पानीमा भिजाएर राख्ने । अब कुनै गमलामा थोरै माटो राख्ने । उक्त गमलामा त्यती नै बिज राख्ने, जसलाई माटोले राम्ररी ढाक्न सकिन्छ । अब गमलामा पानी राखेर ओझेल भएको

बाँकी ४ पेजमा

चौबटिया

शान्ति कसरी मिल्ला

मानिसको लागि अरुलाई उपदेश दिन जति सजिलो छ आफूले भोग्नु पर्दा सह्न उतिकै साह्रो छ । दुःखले मानिस छट्पटिई रहेको बेला समाजले सान्तावित शब्दहरुले सम्झाई बुझाई रहेका हुन्छन् । तर भुक्त भोगीको मनमा परेको पीडाले समस्याको समाधान खोजी दिने हातको खोजी गरिरहेको हुन्छ । तर त्यही हात पाउन आजको समयमा पाउन मुश्किल छ । यस अवस्थामा मानिसको मन मस्तिष्क शान्त रहन सक्दैन । जब मानिसको मन शान्त रहन सकेन भने समाजमा शान्ति पनि रहन सक्दैन ।समाजमा असमान्ताले पनि द्वन्द्व निर्माण गरिरहेको सत्यलाई नकार्न सकिन्दैन । समाजमा असमान्ता बाँकी राखी शान्तिको खोज बालुवामा पानी हाल्नु बराबर हो । यसै बारे उदाहरणको रुपमा समाजमा सम्भाव्य एक लघु कथा लेखिरहेको छु ।

अर्जुन प्रसाद गुप्ता 'दर्दिला'
slj tyf lutsf/

"एक जना अती विपन्न मानिस एक धनाढ्य व्यक्तिको घरमा दैनिकी ज्यालामा काम गरिरहेको हुन्छ ।त्यो विपन्न मानिस त्यस घरमा काम गरेको करिब दस वर्ष भइसकेको हुन्छ । परिवारको नाममा जम्मा तीन जना रहन्छन् । आफू सहित पत्नी र एक ५ वर्षे छोरा हुन्छ । एक दिन उसको छोरा अती सिकिस्त विरामीले गम्भीर अवस्थामा विमार हुन्छ ।" ५/६ घण्टाभित्र उपचार भइसक्नु पर्ने डाक्टरको सल्लाह हुन्छ । तर रोगको उपचार नजिकको कुनै गाउँ शहरमा हुने अवस्था नभएको कारण काठमाडौं लैजानु पर्ने भयो । डाक्टरसँग अनुमानित खर्च सोध्दा १५/२० हजार खर्च बताए । एउटा विपन्न वर्गको लागि १५/२० हजार असम्भव जस्तै हुन्छ । तर छोरोको जीवनार्थ उपचार अती आवश्यक छ । विचरा त्यो गरीब गम्भीर चिन्तामा पऱ्यो । उसँग ऋणको लागि धितो राख्ने केही छैन । यस अवस्थामा त्यो गरीबले आफू काम गरेको धनाढ्यसँग उपचारार्थ आर्थिक सहयोग माग्ने निधो गर्यो । डाक्टरले दिएको सुझाव रकम मालिकसँग ऋणको रुपमा सहयोग माग्यो तर मालिक नासाकार गर्यो । विचरा मालिक सामु गिरगिराई रहयो तर मालिक चाँहिले त्यो रकम दिन मानेन । रकम नभएको कुरा गरि पन्छायो । विचरा त्यो मानिसले होला नि भनेर चित्त बुझाए पश्चात् कामबाट निर्धारित कामको समयभन्दा पहिल्यै छुट्टी माग्यो तर दिएन । गाउँमा पैसा खोज्नु पर्छ भनेर छुट्टी माग्दा पनि त्यहाँबाट तत्कालै विदा नपाउने भएपछि त्यो दिनको पनि पारिश्रमिक नलिने भनेर हिंडे ।

घर जाने बाटोमा एउटा डान्स रेष्टुरेन्ट पर्थ्यो । घर गइरहेको बेला उसको मालिक चाहीं त्यो रेष्टुरेन्ट नजिक गएर गाडीबाट ओर्ल्यो र रेष्टुरेन्टभित्र पस्यो । त्यो दृश्य त्यो गरीबले हेरेर चकित भए । आफूले छोराको उपचारार्थ पैसा माग्दा पैसा नभएको सुनाएको थियो । तर डान्स रेष्टुरेन्टमा गएको देख्दा रेष्टुरेन्टको ढोका छेउ गएर एक छिन उभ्यो । ढोका छेउमै रिसेप्शन थियो । त्यहीं छेउ उभि रहयो । त्यहाँबाट भित्रको दृश्य देख्न पाइन्थ्यो । भित्रको दृश्यले त्यो गरीबको मनमा अनेक हुरी बतास चल्न थाल्यो । पैसै नभएको मानिस रेष्टुरेन्टभित्र गएर अर्काको चेलीबेटीसँग डान्स गर्दै महँगा रक्सी पिउँदै थियो । एक छिनपछि रिसेप्शनमा आई २०,०००।– हजार रुपैया बिल पेमेन्ट गर्यो ।

त्यो दृश्यले त्यो गरीबको मनमा शान्ति देला या अशान्ति देला ? यो विभेदले श्रृजना गरेको अशान्तिलाई अन्त्यको लागि संविधानमा के के लेखिएका छन्, संविधान निर्माणकर्ताले जबाव दिन सक्लान् ?

सलहेस आ साहित्य श्रृजना

डा. अरुणकुमार कर्ण

लोक-गाथा लोक-साहित्यक एकटा महत्वपूर्ण विधा अछि । मिथिलाक लोकजीवनमे राजा सलहेसक गाथा गायनक अतिरिक्त नृत्य-नाट्य रूप सेहो प्रचलित अछि । सामान्य जनसमुदायसँ उपर उठि कऽ अपन शौर्य पराक्रम, वलिदान आदि विशिष्ट काजक कारणसँ गाथा-नायकक गरिमा सुशोभित अछि ।

डा. सत्या गुप्ताक अनुसार लोकगाथासबमे अवतारवाद, पुनर्जन्म, अन्धविश्वास आदिक सहज अभिव्यक्तिसँ हिनकरसभक कथाभूमि रोचक बनि जाइत अछि । मिथिलाक गाथासबमे प्रम आ शौर्यक प्रधानता रहैत अछि । आजुक समयमे अनेको गाथा नायकसभ सामान्य मनुष्यक श्रेणीसँ उपर उठि कऽ मनुखदेवा अथवा लोकदेवताक पदवी पौने छथि । राजा सलहेस मिथिलाक एहने गाथासबमेसँ एक अछि । डा. मणिपद्म गाथासभकँ केन्द्रित कऽ एकटा उपन्यास एवं काव्यक रचना कएने छथि । जाहिसँ अन्य रचनाकारसभकँ सेहो साहित्य श्रृजनाक लेल प्रेरणा भेटल अछि ।

मिथिलाक लोकजीवनमे सलहेस अर्थात पहाडक राजाक प्रभुत्व हिमालयक तटवर्ती भू-भागसँ गङ्गा नदिधरि पसरल अछि । सलहेसक पूजा दुसाध, डोम, दनुवार जातिद्वारा कएल जाइत अछि । मुदा सलहेस मुख्यरूपसँ दुसाधक जातीय देवता छथि । सलहेसक जन्म दुसाध जातिमे भेल छल । दुसाधसभ गामक गहवरमे सलहेसक मूर्ति प्रतिष्ठित कएने रहैत अछि । वर्षमे ओसभ एकबार एहिठाम सामूहिक पूजा सेहो कएल करैत अछि । डा. मणिपद्म सलहेसक उदयक समय पाँचम या छठम शताब्दी मानैत छथि ।

सर्वप्रथम डा. जर्ज ग्रियार्सन सन् १८८१ ई.मे. "गीत राजा सलहेस" के डोम गाथागायकसँ प्राप्त कऽ ओहिकँ प्रकाशित कएने छलथि । "बिहार पीजेन्ट लाइफ"क प्रकाशनसनसँ पूर्व ओ सलहेसक गाथाक सूचना मात्र देने छलथि । जनरल कनिंघम सलहेक सम्बन्ध दुसाधक राजा हरबा-बरबासँ जोडने छथि । बुकानन सेहो दुसाधक अन्य देवता राहु बाबाक चर्चा विस्तारसँ कएने छथि । हुनक अनुसार दुसाध जातिक लोकसभ सलहेसकँ स्तुति आ स्मृति गीत गाबि कऽ गोहराबैत छथि । ग्रियर्सनक बाद डा. पूर्णनन्द दास सलहेसक सम्पूर्ण गाथा फुलचन्द दाससँ प्राप्त कऽ अपन शोध प्रबन्ध (मैथिली लोककाव्य, १९६२ ई.) मे विस्तारसँ विवेचना कएने छथि । डा. दास अपन आ ग्रियर्सनक पाठसबहक तुलना एहिप्रकार कएने छथि -"गाथाक वर्तमान रूप ग्रियर्सनद्वारा संकलन कएल पाठसँ आकारमे बडका अछि । ८० वर्षक अवधिमे गाथा गायकसभ घटनाक अतिरिक्त आकारमे सेहो परिवर्तन कएलनि अछि । ग्रियर्सनक पाठ सुखान्त अछि तऽ वर्तमान पाठ दुखन्त भऽ गेल अछि । पाठमे गाथा नायकक गुणगान प्रधान अछि जखन कि आधुनिक पाठमे गाथानायक जातीय देवता बनि जाइत अछि । सम्भवतः सलहेसक देवत्वमण्डित करबालेल हुनकासँ अनेक अलौकिक काजसब सेहो कराओल गेल अछि ।"

सलहेसक गाथक दोसर सन्दर्भ डा. मोतीलाल यादव "लोकगाथा सलहेसका अध्ययन" (१९८१ ई.) नामक शोध प्रबन्धक माध्यमसँ प्रस्तुत कएने छथि । सलहेस गाथा विषयक अध्ययनक साधन-श्रोत, सलहेस गाथासँ सम्बद्ध ऐतिहासिक एवं अन्य स्थल, गाथाक कथावस्तु, गाथाक पात्र गाथाक लोकतात्विक विशिष्टता, गाथामे सामाजिक जीवन आ सलहेस गाथाक काव्य-भाषाकँ डा. यादव संकलन कऽ तुलनात्मक अध्ययनक लेल अधिक उपयोगी बन देने छथि । डा. जयकान्त मिश्र (इन्ट्रोडक्सन टू दी फोक लिटरेचर अफ मिथिला, १९५०ई.) आ डा. तेजनारायण लाल (मैथिली लोकगीतोंका अध्ययनक १९६२ ई) क अध्ययनक आधार ग्रियर्सनक पाठसब छल । प्रो. राधाकृष्ण चौधरी (मिथिला इन दी एज अफ विद्यापति, वाराणसी १९७६ ई.) सलहेस नायकक सूचना मात्र देने अछि । मुदा पं. राजेश्वर झाक "लोकगाथा विवेचन " (पटना, १९७४ ई.)कँ पुरातात्विक दृष्टिसँ ऐतिहासिक महत्व प्राप्त अछि । एहिप्रकार सलहेसक कथापर आधारित सलहेसक उपन्यास नाटकक एवं महाकाव्यसबहक रचना भेल अछि । सलहेसक उच्चवर्गके स्वीकृतिमे मैथिली रचनाकारसभक अविस्मरणीय योगदान अछि ।

सलहेसक लोकगाथाक कथापर केन्द्रित मैथिली उपन्यास राजा सलहेसके रचना डा. बज्रकिशोर वर्मा मणिपद्म १९७३ ई. मे कएने छलथि । मूलगाथामे सलहेसक प्रेमिका दौना मालिन अछि, जखन कि मणिपद्म ओहि स्थानपर कुसमाक नाम आँगा बढौने छथि । गाथामे रेसमाकेँ दौना मालिनक बहिनक रूपमे प्रस्तुत कएल गेल अछि तऽ उपन्यासमे रेसमाके चुहडमलक प्रेमिकाक रूपमे प्रस्तुत कएल गेल अछि । सलहेससँ सम्बन्धित कृतिसबहक चर्चा भऽ रहल समयमे ऋषभदेव शर्माक नेपाली उपन्यास "दीनाभद्री र सलहेसक" स्मरण सेहो अबैत अछि ।

पं. राघवाचार्य शास्त्री सर्वप्रथम सलहेसपर केन्द्रित मैथिली महाकाव्यक रचना कएलन्हि जे एखनधरि अप्रकाशित अछि, मुदा डा. मणिमद्मक महाकाव्य "अनंग कुसमा"(कलकत्ता, १९९९ई.) प्रकाशित अछि । एहि महाकाव्यमे सलहेसक अपेक्षाकृत कुसमाक महत्वकँ अधिक शिद्ध करबाक प्रयास कएल गेल अछि । -"अङ्ग अछैत अनंग रहए तौं, गे कुसमा कल्याणी ।" एहिसँ पूर्व मतिनाथ मिश्रक मैथिली महाकाव्य "जय राजा सलहेस" प्रकाशित भऽ चुकल छल । कवि मिश्र हिन्दीमे लिखैत छथि "इस महाकाव्यका चरित्रनायक राजा सलहेस जयबर्द्धन है । इनके चरित की कथावस्तु डा. मणिपद्माद्वारा रचित कथाकाव्य "राजा सलहेस" पर आधारित है ।

सलहेसक कथानकपर आधारित ३/४टा नाटकक उल्लेख होइछ । सबसँ पहिने बिरबल दासद्वारा रचित "श्री सुमार सलहेस नाटक" सलहेसक कथानकपर नाटकक सूचना प्राप्त होइत अछि । नाटकक भूमिकाक अनुसार ई नाटक सरल हिन्दी आ देहाती भाषामे लिखल गेल अछि । दोसर नाटक अछि "श्री सुरमा सलहेस नाटक" एकर लेखक छथि श्री राजगीर प्रसाद तथा श्री लक्ष्मीनारायण प्रसाद श्रीवास्तव । तेसर नाटक"राजा सलहेस"(पटना, १९९० ई.) के रचना श्री रोहिणीरमण कएने छथि । हिन्दीमे प्रकाशित एहि नाटकक पुस्तकमे ओ स्वीकार कएने छथि " स्व. मणिपद्म जी का हम आजीवन आभारी रहैंगे जिनकी पुस्तक की प्रेरणा से लोककथा को नाटक का स्वरूप देने का विचार मन मे आया ।" चारिम डा. प्रफुल्लकुमार सिंह मौनक हिन्दी भाषाक रेडियो नाटक "सलहेस" (मेरे रेडियो नाटक, महनार, वैशाली, १९९० ई.) रहल अछि । डा. मौन आरम्भिकिमे लिखने छथि- "आज के सन्दर्भ मे सलहेस जैसे राष्ट्रभक्त, लोरिक जैसे लोक-कल्याण को समर्पित वीर एवं बसावन जैसे वीर और श्रृंगार को संतुलित करनेवाले चरित नायको की प्रस्तुति सान्दर्भिक ही मानी जाएगी ।" एहि साहित्यिक कृतिसबहक अतिरिक्त श्री कुणाल आ श्री श्याम भास्करद्वारा निर्देशित "सलहेस" नाटकक जानकारी सेहो प्राप्त होइछ ।

अतः कहल जा सकैछ जे सलहेस विषयक अध्ययन-अनुसन्धानदिसि अग्रसर होबऽबलासभकँ डा. ग्रियर्सनक आधारभूत पाठ प्राप्त भेल आ साहित्यिक कृति श्रृजनाक लेल प्रेरणा डा. मणिपद्मक "राजा सलहेससँ भेल । एहिप्रकार तीनू पाठक अतिरिक्त प्रसङ्ग गीतसँ सलहेसक सम्पूर्ण जीवन-गाथा रेआङ्कित भऽ जाइछ । सलहेसक जन्मसँ पूर्वक वृतान्तसँ आरम्भ कऽ दौना मालिनकसँग प्रेपक चरणधरिक घटनाक्रम तैयार भऽ जाइछ ।

डा. ग्रियर्सन, डा. दास आ डा. यादवक पाठसबमे समानता तथा असमानता दुनू पाओल जाइछ । इएह समानतासबहक आधारपर मूल कथावस्तुक निर्धारण कएल जा सकैत अछि ।

(१) सलहेसक प्रति मोरंगक दौना मालिनक प्रेम आ विरह ।

(२) पकडिया राजक राजदरबारमे चौकिदारक नोकरी ।

(३) पकडियाक राजमहलमे चुहडमलद्वारा रानीक हार चोरी ।

(४) चोरीक परिणामस्वरूप सलहेसके जेल सजाय ।

(५) दौना मालिनक वचनबद्धताकबाद सलहेस जेलमुक्त

बाँकी ४ पेजमा

आजको राशिफल

मेष :- वाक्चतुर्याईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ । शुभ काममा मन जानेछ । घर, जग्गाको कारोबारमा सफलता मिल्नेछ ।

वृष :- आज धार्मिक तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ । बोलीको प्रभाव बढ्नेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा नै हुनेछ ।

मिथुन:- कला, साहित्य तथा संगीतमा रुचि बढ्नेछ । मनोरञ्जनको क्षेत्रमा गरेको लगानीबाट श्रीः प्राप्ति हुनेछ । आर्थिक क्षेत्रमा राम्रै सफलता मिल्ला ।

कर्कट :- आज नयाँ कार्यको योजना बन्ने र नयाँ वस्त्र प्राप्तिको योग छ । नजिकको व्यक्तिबाट सहयोग पाइएला । सरकारी निकायबाट सहयोग मिल्नेछ ।

सिंह:- मानसिक चिन्ता बढेपनि श्रमको उचित मूल्यांकन हुनेछ । आफन्तको प्रगतिले मन रमाउनेछ । सबै काम यथावत् रूपमा सम्पन्न हुँदै जानेछन् ।

कन्या :- दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । परिवारसँग समय बिताउने अवसर जुट्नेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

तुला :- सानातिना बाधा इलागेपनि काम रोकिने छैन र कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्दै जानेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

वृश्चिक :- आज सामान चोरी हुने भय छ । टाउको दुख्ने समस्या हुन सक्छ, तर आत्मबल बढाएर काम गरेमा असफल भईदैन र शुभ काममा मन जानेछ ।

धनु:- अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । गरेको कार्यमा सफलता पाईनेछ । पुनर्मिलनको योग रहेको छ ।

मकर :- आज परिवारजनको साथले नयाँ आशा जगाउनेछ । शुभ समाचार सुन्न पाइएला । आस मारेको काम बन्नेछ । अरुको मन जित्न सकिनेछ ।

कुम्भ:- आज इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने अवसर जुट्नेछ । मनमा उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ । वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ । भक्तिपनि बढ्नेछ ।

मिन :- आज अपजस मिल्न सक्ने भएकाले सजग रहनुहोला । आर्थिक कारोवारमा मन्दी आउनेछ । नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला ।

यसरी नामांकन गरियो 'एकताटोल'

(गत साताको बाँकी भागको निरन्तरता)

यसरी एकताटोल नामाकरण भए अनुसार नै टोलमा स्थापित "एकता सेवा समूह" सामाजिक सँस्थाको कार्य समितिका पदाधिकारीहरूलाई

सरोकार
अम्बराज मिश्र

काँधमा जिम्मेवारी थपिए अनुसार समितिले टोलको भलो गर्ने भन्ने उद्देश्य बोकेर बिभिन्न निर्णय गर्दै अघिसर्ने जमर्को गरेको थियो । तत्कालीन समितिले प्रयाप्त भुगोल र सिमित वासिन्दा रहेको अवसर र समस्याहरू छिचोल्दै हिड्नु पर्ने अवस्थाहरू थिए ।

समाजलाई आवश्यक पर्ने चार्डपर्व , बिहेबटुल , प्रतबन्ध तथा विभिन्न भेलाको लागि समाजको आफ्नै भाडाकुडा, टेण्ट ,कुर्सी, टेबल, समियाना जस्ता सामानको जोहो गर्ने र त्यसको लागि आवश्यक कोष ब्यवस्थापन गर्न बैक खाता खोल्न जुर्मुराउन थाल्यो ।

तर बैंक खाता खोल्न सँस्था दर्ता हुनै पर्ने बाध्यकारी ब्यवस्था देखियो । यसरी समितिले सँस्था दर्ता प्रकृयालाई प्रमुख जिम्मेवारी सम्झेर कागजी प्रकृया मिलाउन अहोरात्र नीति नियम विधान बनाउन विज्ञ तथा जानीफकारहरू मार्फत तयार गरि जिल्ला प्रसाशन कार्यालय सिरहा पुग्दै विधान सच्याउदै १ र२ महिना भित्रै अर्थात २०५३ भदौ ९ गतेका दिन दर्ता नम्बर १६८ प्राप्त भएको "एकता सेवा समूह" नामको आधिकारिक सामाजिक सँस्थामा दर्ता पाई प्रमाणीत भएको थियो ।

यस सँस्थालाई तत्कालै समाज कल्याण परिषद, काठमाडौंसम्म दर्ता गराउने हाम्रो लक्ष्यमा अन्ततः सफल नै भयो । यस सँस्था भर्खरै स्थापित भएको नाताले पहिलो काम नै हाम्रो विभिन्न निकायमा दर्ता भई कानून सम्मत गराउनु थियो । त्यसै अनुसार आन्तरिक राजस्व कार्यालय,लहान एवम गैह्र सरकारी सँस्था जिल्ला समिति, सिरहा समेतमा दर्ता गराउन सफल रहि प्रमाण पत्र लिइएको पुरानो सामाजिक सँस्थामा स्थापित रहेको यस एकताटोलको गहनाको रूपमा लहान न. पा. १० ग्रामिणचौकमा आज पनि जिबितै पाउँछौ ।

हिजो आज लहान नगर पालिकाको कार्यालय समेत यसै टोल भित्र रहेको तत्कालीन सगरमाथा एकीकृत ग्रामिण परियोजना भित्र बिगत २ बर्ष देखि स्थापित रहि टोलको गरिमा बढेको छ । साथै ईलाका प्रशासन कार्यालय, प्रविधिक शिक्षालय लहान, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, डिभिजन वन कार्यालय , सिचाई कार्यालय , जिल्ला भूसँरक्षण कार्यालय, पशु प्रजनन् कार्यालय, कृषि, पशु कार्यालयहरू लगायत सशस्त्र प्रहरी वलको क्याम्प र कर्मचारीहरूको क्वार्टरहरू रहि टोलको गरिमा बढेको छ ।

यसै वडाको दक्षिण पश्चिम कुनामा नेपालकै सामुदायिक क्याम्पसहरूमा प्रथम हुन सफल जे.एस. मुरारका बहुमुखी क्याम्पस रहि यस टोलको महत्व बढेको छ ।

विभिन्न कार्यालय र तिनमा काम गर्ने कर्मचारीहरू बस्ने थलो र टोल भित्रै पनि अन्य कार्यालय र बैंक तथा वित्तिय क्षेत्रमा काम गर्ने पुर्व कर्मचारी, कार्यरत कर्मचारीहरू समेतको बाक्लो बसाई रहेको बस्ति हो एकताटोल ।

यस एकताटोललाई सुव्यवस्थित गर्न र बिगत २३ र २४ बर्ष अघि नै सँस्थागत गर्न भनी गठित सामाजिक सँस्थाको नाममा रहेको एकता सेवा समुहले टोलको सरसफाई, चार्डपर्व अनुसारको मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू, लगायत सुरक्षित रहन सुरक्षा समितिहरू गठन गरि टोललाई रातको समयमा गस्ति गरि शान्ति सुब्यवस्था कायम राख्न टोल वासीहरू नै सकृय रहने गरेको थियो । सामाजिक अन्याय बिरूद्ध न्यायीक समिति द्वारा निर्णय लिई अघि बढ्ने गरेको चलन पनि थियो ।

दशै तिहार, छठ पर्व, फागु पुर्णिमा, नयाँ बर्ष, शिवरात्री एवं बिवाह ब्रतबन्ध जस्ता कार्यक्रमहरूमा हर्षोल्लासका लागि साथ र सहयोग दिने चलनले टोलको गौरव बढेको थियो । टोलमा राजनीतिक, जातीय कलह, खुट्टा तान्ने प्रबृत्तीहरू नै थिएन । सबैको सहयोग र साथको कारण नै टोलको माझमा जन्म पाएको शिब मन्दिर नै गहकिलो प्रमाण दिन सफल छ, एकताटोल ।

शिबमन्दिर निर्माणाधिन अवस्थामा साह्रै नै आर्थिक चपेटामा रहेर पनि अन्ततः सफल रहेको छ एकताटोल । मन्दिर निर्माण गर्न टोलवासीहरूबाट मुठिदान चामल उठाउने चलन यस टोलको उदाहर्णिय पक्ष थियो । के महिला, के पुरूष, के बालक, के युवा, के अविभावक सबैको साँगठानिक सकृयता प्रसँशनिय थियो । समाजलाई अन्यत्रको तुलनामा उपल्लो समाजका लागि लहान नगरमै चर्चाको शिखरमा रहेको नाम हो एकताटोल । टोलको गरिमा र प्रतिष्ठामा आँच आउन नदिन हरसम्भव टोल सँचालनमा रहेका समिति उप समितिहरू नै जिम्मेवार थिए । सुझबुझ र चेतनाको उपज नै मान्नु पर्छ टोलवासीहरूको कार्यशैली र आज पनि उत्तिकै सकृयतामा रहनु पर्छ भन्ने मान्यतामा देखिन्छ ।

तर बिडम्बना भनौ वा समयको उपज वा निष्कृयता त्यत्रो दुःखले आर्जेको सँस्थागत कार्यशैलीहरूमा धुमिल भएको स्पष्ट देखिन्छ । न कुनै बैठक, न कुनै कार्यक्रम, न कुनै साधारण सभा, न कुनै उपलब्धि त्यसै मौन देखिन्छन । अहिलेको विकसित परिवेशमा पनि सँस्थागत कार्यहरूमा विधि र पद्दती नहुनु सो समितिको पदाधिकारीको कमजोरी हो भनौ या चाँसो काम भएकोले हो । जे होस संस्था पहिलेको रफ्तारमा छैन । दुःखले स्थापना भएको सँस्थाको कारोवारहरू विधि,पद्दती ,सहमती जस्ता कार्यहरू विहिन भई न लेखा परिक्षण , न नविकरण केही हुन नसकिरहेको अवस्था देखिन्छ । टोल भित्रका उल्लासमय वाताबरणमा धुमिलता छाएको देखिन्छ । २०५३ साल देखि २०७७ सालसम्म आई पुग्दा झण्डै २४ बर्षको अन्तरालमा टोलमा रहेको एकता सेवा समुहले चौथो पटक सम्ममा ४ जनाको नेतृत्वको समिति चयनमा रही काम गर्यो ।

प्रथम अध्यक्ष श्री भोला बहादुर राउत क्षेत्री (२०५३ देखि २०५७ सम्म : ४ बर्ष)
दोश्रो अध्यक्ष श्री मोहन बहादुर राउत (२०५८ देखि २०६० सम्म ३ बर्ष)
तेश्रो अध्यक्ष श्री अम्बराज मिश्र (२०६१ देखि २०६८ सम्म : ८ बर्ष)
चौथो अध्यक्ष श्री प्रेम कुमार राई (२०६९ देखि २०७७ सम्म ८ बर्ष)

धन्यवाद । जय एकताटोल ।

क्रमशः अर्को साता पनि –

नवरात्रि : महत्व र पूजा विधी

आजबाट नवरात्रि सुरू हुँदैछ । नवरात्रि पर्व स्त्री प्रकृति अर्थात देवीमा समर्पित छ । । दुर्गा, लक्ष्मी र सरस्वती स्त्रैण वा स्त्री प्रकृतिका तीनवटा

आयमहरूको प्रतिक हुन् । नवरात्रिका क्रममा हरेक दिन यी देवीका अलग अलग नौ रूपको पूजाआजा गरिन्छ । यी देवीहरू हुन(शैलीपुत्री, व्रम्हाचारणी, चन्द्रघण्टा, कुशमन्दा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्री, महागौरी र सिद्धिदात्री । यी देवीहरूलाई नवदुर्गाको नामले पुकारिन्छ ।

नवदुर्गा देवीलाई पञ्चबलि दिई आफ्नो भाकल पुरा गर्ने परम्परा छ । नवरात्रिका माछामासु, मदिरा खान एवं शारीरिक सम्बन्ध बनाउन नहुने धार्मिक मान्यता छ । दुर्गा भवानीले काम, क्रोध, माया, मोह, माद, लोभ, अहंकार भन्दा परको मोक्षमय अनि दैविक ज्ञानको प्रतिनिधित्व गर्छिन् ।

नवरात्रिमा कलस स्थापनाका लागि के गर्ने ?

- माटोको कलश बनाउने ।
- सात किसिमको अन्न ।
- पवित्र माटो
- पानी ।
- पान र सुपारी
- जटा नरिवल
- अक्षता
- रातो कपडा
- फूल र शृंगारको सामाग्री
- आँपको पत्ता

घटस्थापना विधी

शरदीय नवरात्रिको पहिलो दिन अर्थात प्रतिपदा तिथिमा बिहान शुभ मुहूर्तलाई ध्यानमा राखेर घरको उत्तर पूर्व दिशामा कलश स्थापनाका लागि उपयुक्त हुन्छ । यसका लागि घरको उत्तर पूर्वी स्थान राम्ररी सरसफाई गर्नुपर्छ । घटस्थापना गर्ने स्थानमा शुद्ध जलले सफा गरेर त्यसमा सफा माटो विच्छ्याउनुपर्छ । त्यसमाथि कलस स्थापना गर्नुपर्छ ।

कलशको स्थापना गरी नदी, खोला, बगर या आफूलाई पायक पर्ने ठाउँमा गई चोखो बालुवा या माटो ल्याई दसैं घर वा पूजाकोठामा राखी त्यस ठाउँमा जमरा उमार्न जौ छर्ने प्रचलन रहेको छ ।जौलाई वैदिक यज्ञका लागि अत्यावश्यक वस्तु मानिन्छ । माता भगवतीलाई मन पर्ने वनस्पतिमा जमरा पनि एक भएकाले भगवतीलाई खुसी पार्नका लागि जमरा उमार्ने गरिएको छ । यसरी उमारिएको जमरा विजयादशमीका दिन देवीको प्रसादका रूपमा लगाउने गरिन्छ ।

कलशमा पानी भर्नुपर्छ र त्यसमा एउटा सिक्का राख्नुपर्छ । कलशमा पवित्र स्थानको जल मिलाउनुपर्छ । । एउटा कचौरामा जौ भर्नुपर्छ । त्यसमाथि नरिवल राखेर रातो कपडाले लपेट्नुपर्छ ।

नवरात्रिको पहिलो दिन घटस्थापना गरिन्छ, जसलाई कलश स्थापना पनि भनिन्छ । पहिलो दिन घटस्थापनाको विशेष महत्व हुन्छ । प्रतिपदा तिथिमा कलश स्थापनाका साथै नौ दिनसम्म चल्ने नवरात्रिको पर्व आरम्भ हुन्छ । पहिलो दिन विधी विधानसहित घटस्थापना गरेर भगवान गणेशको वन्दनाका साथसाथै माताको पहिलो स्वरूप शैलीपुत्रीको पूजा, आरती, भजन गरिन्छ ।

उत्तर वा पूर्व दिशातिर फर्किएर पूजा गर्नुपर्छ । दुर्गा देवीको आराधना अनुष्ठानमा महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वतीको पूजा तथा मार्कण्डेयपुराण अर्न्तगत निहित श्री दुर्गा सप्तशतीको पाठ नौ दिनसम्म गर्नुपर्छ । यस क्रममा सम्भव भएसम्म अखण्ड दिप बाल्नुपर्छ ।

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं ।**ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं ।**ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं ।**ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं ।**ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं ।**ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं ।**ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना नियन्त्रणमा कांग्रेसले देखेको सरकारका १० कमजोरी

प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेपाली कांग्रेसले कोरोना संक्रमण रोकथाम तथा नियान्त्रणमा सरकारका १० वटा कमजोरी औल्याएको छ ।

क्वारेन्टिन र आइसोलेसनको व्यवस्थापन, पीसीआर परीक्षण, कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ र बिरामीको उपचारलगायत कोरोना महामारी नियन्त्रण र रोकथामका सबैजसो काममा सरकार असफल भएको प्रतिवेदन कांग्रेसको कोभिड–१९ अनुगमन समितिले सभापति शेरबहादुर देउवालाई बुझाएको छ । कोरोना संक्रमितको जीवन बचाउने औषधीहरूको समेत खुलेआम कालोबजारी भइरहेको कांग्रेसले लगाएको छ ।

कांग्रेसले जारी गरेको प्रेस नोटमा भनिएको छ, 'नेपालको वर्तमान नेकपा सरकारले आम जनताका पीडा कम गर्ने प्रयत्न नगरेको मात्र होइन, गरैजिम्मेवार, भ्रष्ट र अधिनायकवादी चरित्र प्रदर्शन गरेर परिस्थितिलाई थप जोखिमपूर्ण र भयावह बनाएको छ । जनताको जीवन र जीविकोपार्जन दुवैलाई सघाउन वर्तमान सरकार पूर्णतः अक्षम सावित भएको छ ।'

चार महिना लामो लकडाउन र थप एक महिना लामो निषेधाज्ञालाई सरकारले कोरोना संक्रमण नियन्त्रण, स्वास्थ्य पूर्वाधार निर्माण, क्वारेन्टिन र आइसोलेसनको समुचित व्यवस्था, अत्यावश्यकीय उपकरण र औषधि खरीद गर्नमा सदुपयोग गर्ने असल मनसाय नै नराखेको कांग्रेसको आरोप छ ।

प्रेस नोटमा भनिएको छ, 'अहिले आईसीयू बेड, भेन्टिलेटर र रेमडेसिभिरजस्ता औषधिहरू अपर्याप्त भएको गुनासो सरकारले नै गर्न थालेको छ । एकातर्फ, लकडाउनको अवधिमा आईसीयू बेडको संख्या ९ सयबाट २ हजार ६ सय र भेन्टिलेटरको संख्या ८० बाट १ हजार पुऱ्याएको दावी गर्ने र अर्कोतर्फ आईसीयूमा २ सय र भेन्टिलेटरमा ५० बिरामी भर्ना हुँदैमा यी दुवैको अभाव भएको घोषणा गर्ने सरकारी रवैया जनतालाई भुक्याउन मात्र भएको देखिन्छ ।'

महामारीबाट प्रभावित भएको शैक्षिक क्षेत्रलाई मार्गनिर्देशन गर्न पनि सरकार चुकेको आरोप कांग्रेसले लगाएको छ ।

कांग्रेसले कोरोना रोकथामका लागि सरकारलाई ८ बुँदे सुझाव पनि दिएको छ ।

कोरोना संक्रमणको भयावह स्थितिलाई गम्भीरताका साथ लिंदै संक्रमणको जोखिमलाई व्यवस्थापन गर्न क्वारेन्टिन, आइसोलेसन, अक्सिजन, भेन्टिलेटर, यथेष्ट संख्यामा अस्पताल बेड, अत्यावश्यकीय औषधिहरूको कालोबजारी रोक्न र आपूर्ति सहज गर्न तथा स्वास्थ्य सुरक्षाका उपकरणहरू र आवश्यक स्वास्थ्यकर्मीहरूको अविलम्ब व्यवस्था गर्न कांग्रेसले सरकारसँग माग गरेको छ । नजिकै आउँदै गरेका दसैंलगायत विभिन्न चाडपर्वको बेलामा काठमाडौंलगायत सहरबाट ठूलो संख्यामा मानिसहरू आ–आफ्नो घरगाउँ फर्कने भएकोले गाउँ वस्तीमा संक्रमणलाई फैलन नदिन एसएमएस (भौतिक दुरी, मास्क र स्यानिटाइजर) विधिको पालना गराउन जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न कांग्रेसले आग्रह गरेको छ । त्यस्तै यात्रा गर्दा यातायातका साधनहरूमा स्वास्थ्य सुरक्षाको उचित प्रबन्ध मिलाउनुका साथै त्यसको अनुगमनको व्यवस्था मिलाउन कांग्रेसले सरकारलाई भनेको छ ।

जमरा ...

स्थानमा राख्नुपर्छ । एक हप्तासम्म एक–एक वटा गमलामा यसरी नै बिज रोप्नुपर्छ । सात दिनपछि पहिलो पटक रोपेको गमलामा गहुँ अंकुराउन थाल्छ । गमलामा हरेक दिन पानी हाल्नुपर्छ । यसलाई घामको सोझो सम्पर्कमा राख्नु हुँदैन । गहुँको जमरा उमार्नका लागि १८ देखि २० डिग्री तापमान उत्तम हो ।

कति उपयोगी ?

जौलाई संस्कृतमा यव भनिन्छ । खाद्य पदार्थको हिसाबले यो निकै पौष्टिक मानिन्छ । यसमा औषधिय गुण पनि हुन्छ । वैदिक ग्रन्थमा जौलाई रोग हटाउने, यज्ञयज्ञादीमा उपयोगी, बल र प्राणलाई पुष्ट पार्ने बस्तुको रूपमा लिइएको छ । पौराणिक ग्रन्थमा जौलाई अन्नको राजा मानिन्छ ।

जमरा राम्रो आहार पनि हो । खासगरी गहुँको जमरा उमारेर नियमित रूपमा त्यसको रस पिउँदा निकै लाभ मिल्छ । किनभने यसमा पोषक तत्व पाइन्छ, जसमध्ये क्लोरोफिल अधिक हुन्छ । त्यसका साथै प्रोटिन, भिटामिन, फाइबर, क्याल्सियम र कार्बोहाइड्रेट्सको राम्रो स्रोत हो, गहुँको जमरा ।

गहुँको जमराको जुस सेवन गर्दा स्वास्थ्यमा फाइदा गर्छ । खासगरी मुख तथा दाँत सम्बन्धि समस्या हटाउन, रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रित गर्न, पाचन यन्त्र बलियो बनाउन, कलेजोलाई स्वस्थ्य राख्न गहुँको जमरा उपयोगी हुन्छ । त्यसका साथै कतिपय छालाको समस्या र केसको समस्यामा पनि गहुँको जमरा लाभदायक हुन्छ ।

चिकित्सकहरूका अनुसार उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं क्यान्सर जस्ता समस्यामा सात वा नौ दिनको जमरा पिसेर झोल बनाई नित्य सेवन गरेमा धेरै फाइदा गर्छ । जमराको जुसको सेवनले सौन्दर्यमा समेत निखार ल्याँउछ ।

जमराको जुस

गहुँको जमरा त्यसै चपाएर पनि सेवन गर्न सकिन्छ । साथै यसबाट रस निकालेर पिउन पनि सकिन्छ । गहुँको जमराको जुस बनाएर पिउँदा स्वादिलो हुन्छ । कसरी बनाउने त जुस

१. आठदेखि दश वटा गहुँको जमरा जरामै काटेर राम्ररी धुने । अब यसलाई कुटेर रस निकाल्ने ।

२. अब एक सफा कपडामा त्यसलाई राख्ने र निचोर्नुपर्छ । यसको रस कुनै गिलासमा राख्नुपर्छ ।

३. यो जुसमा थोरै तुलसीको रस चुहाइदिन सकिन्छ । साथै मह र अदुवा पनि मिश्रण गर्न सकिन्छ ।

४. यो जुसमा थोरै पानी मिसाउनुहोस् । अब जुस पिउन सकिनेछ ।

कति पिउने ?

– यदि तपाई कुनै रोगबाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने प्रतिदिन तीसदेखि पचास एमएल जुस पिउनुहोस्, दिनमा दुई पटकसम्म ।

– सुरूमा गहुँको जमराको रस थोरै पिउने र क्रमस मात्रा बढाउँदै लाने ।

– एक हप्तामा कम्तिमा पाँच दिन यसको सेवन गर्नुपर्छ ।

सलहेस ...

(६) सलहेस आ दौनाद्वारा नट–नाटिनके भेष धऽ कऽ मोकामा अभियानमे

(७) मोकामामे छल–वलसँ आभूषणसहित चुहडमलक गिरफ्तारी, राजालगमे चुहडक समर्पण आ सलहेसक अपराध मुक्ति ।

एहि समानतासबहक अतिरिक्त निम्न विषमता सेहो पाओल जाइत अछि ।

(१) प्रथम दू पाठमे पकडियाक राजाक नाम भीमसेन (केवलागढ) अछि । जखन कि डा. यादवक लेखमे पकडियाक राजकैँ कुलेश्वर कहल गेल अछि ।

चन्द्रावती कुलेश्वरक बेटी छलीह जे सलहेससँ प्रेम करैत छलीह । मुदा सलहेसद्वारा अस्वीकार कएलाक बाद हुनका राजदरबारक पहरेदारीमे लगाओल जाइछ । एहिप्रकार चन्द्रावती अपन अपमानक बदला लैत अछि । एहिना डा. पूर्णानन्द दासक लेखमे चन्द्रावतीकैँ केवलागढक राजा भीमसेनक रानी बाताओल गेल अछि जखन कि ग्रियर्सनक लेखमे भीमसेनक रानीक नाम हँसावती कहल गेल अछि ।

(२) नवसङ्कलित पाठसबमे चन्द्रवतीक अङ्गरक्षक चुहडमल अछि । सलहेसक नियुक्तिकबाद चुहडक रोजीरोटी मरलाक कारण राजभवनसँ गहनाक चारी कऽ चन्द्रावती, कुलेश्वर आ सलहेससँ बदला लैछ । मुदा डा. ग्रियर्सन अनुसार सामर्थ्यक परीक्षा लेबाक लेल चोरी करैछ ।

एहिप्रकार तीनू लेखमे किछु भिन्नता सेहो रहल स्पष्ट होइछ । मुदा डा. ग्रियर्सनक लेख मूल गाथाक अधिक निकट अछि जखन कि परिवर्तित लेखसबमे नवीन बातसब सेहो उल्लेख कएल गेल अछि । सलहेससँ सम्बद्ध घटनास्थल एवं स्मृतिस्थल गढ महिसौथासँ मोकामाधरि आइयो विद्यामान अछि ।

सलहेसक गाथामे लोकतत्व प्रचूर मात्रामे उपलब्ध अछि । लोकतत्वअन्तर्गत जादु–टोनाक प्रयोग आ ओकर प्रभाव, लोकविश्वास, लोकाचार, चमत्कारी घटनाक्रम आदि अछि । एहि गाथामे आलोच्य बातसब सेहो अछि जेना कि कट्टर वर्णव्यवस्था, सामन्तवादी प्रभाव, प्रशासनिक अव्यवस्था, नारीक दयनीय स्थिति, धार्मिक अन्धविश्वास आदि ।

उच्चवर्गक जातिसभमे वैदिक आ पौराणिक देवी–देवतासभकैँ पूजा–अर्चना हाइत छल तऽ निम्नवर्गसभमे लोकदेवी–देवतासभकैँ । असावरी देवी, सलहेस, दौना मालिन आ चुहडमलके समान रूपसँ पूजा कएल जाइछ । दोना मालिनकैँ शक्तिसम्पन्न देवीक आराधना कुलदेवीक रूपमे कएल जाइछ । आलोच्य गाथामे काव्य–तत्व सहजहिँ देखल जा सकैत अछि । एहि दृष्टिसँ एहिमे श्रृङ्गार अङ्गी रस पाओल जाइत अछि । अन्य रससबमे वीर आ अद्भूत प्रमुख अछि । तथापि हास्य, रौद्र, भयानक, करूण आ वात्सल्यक सेहो अस्तित्व अछि । मुदा शान्त रसक पूर्णरूपेण अभाव अछि । एहिमे अलंकारसबहक सटीक प्रयोग अछि । मुदा छन्दक अभाव अछि । गाथाकैँ छन्दक लहरकहल जाइछ । एकर गायन मृदङ्गकसाथ कएल जाइछ । तएँ तालकैँ नकारल नहि जा सकैत अछि । गाथाक भाषा ग्राम्य अछि जेकर स्वरूप तद्भूत आ देशी शब्दसबसँ गठित भेल अछि । सभ्य समाज जकरा अश्लिल आ गारिगलौज बुझैत अछि गाथामे ओहन सामग्रीक प्रचूरमात्रामे प्रयोग भेल अछि ।

डा. प्रफुल्लकुमार सिंह मौनक शब्दमे कही तऽ–"मिथिला वैशाली और मोरंग के दुसाधें मे लोकपूजित राजा सलहेस को उत्तरी सिमान्त (नेपाल–भारत) का सांस्कृतिक प्रहरी कहा गया है ।" शीलशक्ति आ सौन्दर्यसँ विभूषित, मोरंगक जनसमुदायकैँ पराक्रमी पुरूष, मैथिलीक गाथा–नायक तथा लोक देवत्वक कारण राजाक उपमासँ प्रख्यात सलहेसकैँ लोक–पूजाक क्षेत्र व्यापक अछि । अपन उत्कर्षक समयमे ओ मिथिलाकैँ किरात आक्रमणसँ बचा कऽ देश प्रेमक भावना व्यक्त कएने छथि । हिनकर शौर्य–सौन्दर्यसँ कुसमा–दौना मालिन आकर्षित आ समर्पित छलीह । मुदा ओ लौकिक प्रेमक स्थानपर देश प्रेमक आदर्श रखने छथि । संकट अवस्थामे आइयो वन आ पहाडक लोक सलहेसकैँ गोहराबैत छथि । ***(साभार : राजा सलहेस : साहित्य और संस्कृति । सं.डा. मौन, डा. नीरज ।)***

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना
कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।
विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना
कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।
भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना
कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।
धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना
कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना
कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना
कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरु :
क) भिडबाट बच्ने । **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउँ । **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि **प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक** : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी **कम्प्यूटर ले–आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी**
कार्यालय :लहान नगरपालिका–१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , *e-mail : lahanpost@gmail.com* **मुद्रक** : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)