हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY

जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल सरेको सूचना
स्वस्थ्य र ताजा खाना, नास्ता, एटेच बाथरुमसँगै हल, फ्रि वाइफाईको व्यवस्थासहितको जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल १२ कात्तिक २०७७ देखि पुरानै ठाउँमा सरेको व्यहोरा समस्त ग्राहक महानुभावहरुमा सूचित गरिन्छ ।
प्रोप्राइटर : परशुराम चौधरी
जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल
लहान ७, मुख्य सडक, दुलिचन्द अतिथि सदनको नजिकै पश्चिमपट्टि
फो.नं. ०३३५६१२१२ मो. ९८४२८४०६३२, ९८१४७९०५५४

वर्ष : ०१ अंक : १०३ पृष्ठ : ४ २०७७ कार्तिक २३ गते आइतबार (Sunday 08 November 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-
FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

महिला हिंसा विरुद्ध लहानमा युवाहरुको प्रदर्शन

लहान । शनिबार साँझ लहान बजारको दुर्गा मन्दिरको उतरपट्टि भीड थियो । बाहिरबाट आउने मानिसहरूलाई कुनै साँस्कृति कार्यक्रम हो जस्तो लाग्थ्यो । जब नजिक जान्थ्यो बल्ल उनी थाहा पाउँथे यो महिला हिंसा विरूद्धको प्रदर्शन हो ।

कारण हो, प्रदर्शनमा उत्रेका युवायुवतीहरूको फरक शैली । युथ अफ लहान समुहमा आवद्ध युवायुवतीहरूले प्रर्दशनका नयाँ शैली देखाएको थियो ।

उनीहरू सुरूमा अडियो बजाएर सडक नाटक मार्फत हिंसाका कुराहरू प्रदर्शन गरे ।

केही युवतीहरू बलात्कार विरुद्धका विभिन्न नारा लेखिएको प्लेकार्ड बोकेर सडकमा बसेका थिए । उनीहरू कालो टिर्सट लगाएको थियो । निधारमा कालोपट्टी बाँधेको थियो । सबैले मास्क र ग्लोब लगाएका थिए । महिला हिंसा विरूद्धको न्याप गीत पनि गाएका थिए । कार्यक्रममा न अतिथि न भाषण ।

कांग्रेस २१ केन्द्रीय सदस्यलाई कोभिड-१९, ११ जनाले जितिसके

प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री डा. शशांक कोइरालासहित २१ केन्द्रीय सदस्यलाई कोभिड-१९ को संक्रमणमा परे । तीमध्ये ११ जना संक्रमण मुक्त भइसकेका छन् । कांग्रेस केन्द्रीय कार्यालयका सचिव प्रेम केसीले १० केन्द्रीय सदस्यमा जनालाई संक्रमण देखिएको सचिव केसीले बताए ।

त्यो भन्दा अगाडी गराएको परीक्षणमा केन्द्रीय सदस्यहरु फरमुल्लाह मन्सुर, शिवप्रसाद हुमागाई र मीन विश्रूवकर्मामा संक्रमण देखिएको हो । कात्तिक १ गते संक्रमण देखिएका

कोभिड-१९ को संक्रमण रहेको र ११ जना संक्रमण मुक्त भइसकेको जानकारी दिए ।

सोमबार बोलाइएको केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठक अगाडी केन्द्रीय कार्यालयले केन्द्रीय सदस्यहरु र उनीहरुका सहयोगीहरूको पीसीआर परीक्षण गरेको थियो । २० कात्तिकमा गरिएको परीक्षणको रिपोर्ट आउँदा दीलेन्द्रप्रसाद बडू, श्याम घिमिरे, मो नसिर सिद्दिकी, किरण यादव, सुरेन्द्र पाण्डे, सुजाता परियार र आमन्त्रित केन्द्रीय सदस्य कृष्णकिशोर घिमिरेलाई गरी ७ विश्वकर्मालाई निमोनिया र श्वासप्रश्वासको समस्या देखिएपछि ग्राण्डी इन्टरनेशनल अस्पतालमा भेन्टीलेटरमा उपचार गराइरहेका छन् ।

कांग्रेसले गत असोज १९ मा केन्द्रीय कार्यासमिति बैठक बोलाउदा बैठकमा सहभागी हुने नेताहरू र उनीहरुका सहयोगीको केन्द्रीय कार्यालयमा असोज १५ गते पीसीआर परीक्षण गरेको थियो । त्यो बेला पूर्वसहमहामन्त्री अर्जुननरसिंह केसी, केन्द्रीय सदस्य गगन थापा, गीता चौधरी, कल्पना

बाँकी २ पेजमा

सिरहामा यसरी हुन्छ पशु वीर्य उत्पादन, पूर्वका १६ जिल्ला लाभान्वित

सिरहा । तरल नाइट्रोजन तथा पशु वीर्य उत्पादनमा लाहानस्थित राष्ट्रिय पशु प्रजनन कार्यालय आत्मनिर्भर भएपछि पूर्वक्षेत्रमा पशु उत्पादनमा उल्लेखनीय वृद्धि हुँदै गएको छ ।

पशुधनको रूपमा रहेको उन्नत जातका पशुहरूको वीर्य उत्पादन गरी प्रदेश १ को १४ वटा जिल्ला तथा प्रदेश २ को सिरहा र सप्तरीमा आपूर्ति गर्न थालेपछि पूर्वका १६ जिल्लामा पशु उत्पादनमा उल्लेखनीय वृद्धि हुँदै गएको हो । लाहानबाट उत्पादित पशु वीर्य पशुपालन पेशामा खपत हुन थालेपछि अहिले लाहानस्थित राष्ट्रिय पशु प्रजनन कार्यालयलाई वीर्य उत्पादन गर्न भ्याइ नभ्याई छ ।

'गत चैत ११ गतेदेखि शुरू भएको बन्दाबन्दीमा पनि हामीले पशु वीर्य उत्पादन र आपूर्ति गर्न रोकेनौं', राष्ट्रिय पशु प्रजनन् कार्यालय लहानका प्रमुख वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत नन्दलाल चौधरीले भने, 'बन्दावन्दीको अवधिमा सबैतिरको कारखाना बन्द रह्यो तर पशु वीर्य र त्यसलाई जीवित राख्ने तरल नाइट्रोजन उत्पादन गर्ने कारखाना हामीले बन्द गरेनौं, यसले गर्दा बन्दाबन्दीपछिको समयमा कृषकको माग अनुसार पशु वीर्य आपूर्ति गर्न हामीलाई अहिले सजिलो भएको छ ।'

आर्थिक वर्ष ०७७।७८ मा दुई लाख डोज राँगो र साँढेका पशु वीर्य तथा त्यसलाई जीवित राख्न ७० हजार लिटर नाइट्रोजन उत्पादन गर्ने लक्ष्य रहेकोमा ६० हजारभन्दा बढी डोज पशु वीर्य र १६ हजार लिटर जति तरल नाइट्रोजन उत्पादन गरिसकेको वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत चौधरीले जानकारी दिए ।

पशु वीर्य र तरल नाइट्रोजनको उत्पादनलाई छठपर्वपछि अझ बढी परिमाणमा उत्पादन गरिने बताइएको छ । गत आर्थिक वर्ष एक लाख ५० हजार डोज लक्ष्य रहेको उक्त कार्यालयले एक लाख ८८ हजार ३८७ डोज पशु वीर्य तथा ५० हजार लिटर तरल नाइट्रोजन उत्पादन गर्ने लक्ष्य रहेकोमा ६० हजार ६७० लिटर उत्पादन गरेको थियो ।

पहिले पोखरा र जनकपुरबाट ल्याएर विक्री वितरण गर्दै आइरहेको सो कार्यालयले पछिल्लो छ वर्षदेखि पशु वीर्य र तरल नाइट्रोजन आफैले उत्पादन गर्न थालेको हो । पशु वीर्य उत्पादन गर्न उक्त कार्यालयसँग दुई वटा होलस्टोन साँढे, दुई वटा हरियाना साँढे, पाँच वटा मुर्रा राँगा छन् भने दुई वर्षभित्रको चार वटा जर्सी गाईको बाच्छा छन् ।

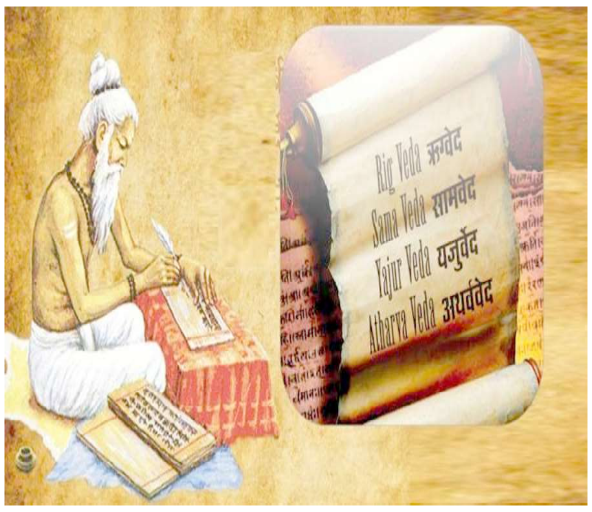
जर्सीका बाच्छाहरूबाट आउँदो वर्षदेखि वीर्य संकलन गर्ने योजना रहेको बताइएको छ ।उन्नत नस्लको वीर्य स्थानीय स्तरमै उत्पादन हुन थालेपछि किसानहरू अहिले पशुपालन पेशाप्रति आकर्षित हुदैं हुन थालेका कार्यालय प्रमुख चौधरीले बताए ।

'पहिले पशु वीर्यको अभावले अरू जिल्लाका कृषकको कुरा छोडौं, स्थानीय कृषकहरूलाई त पशुपालन व्यवसाय गर्दा निकै नोक्सानी बेहोर्नुपर्ने अवस्था थियो', प्रमुख चौधरीले भने, 'अब अहिले पशु वीर्यको लागि पूर्वक्षेत्रका १६ जिल्लाका सबै स्थानीय तहका पशु प्रजनन् केन्द्रहरूमा यो सुविधा उपलब्ध छ ।'

फ्रेन्डस मोडल हस्पिटल, लहान ४
(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)
हाम्रो सेवाहरू
NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा
डाक्टरहरू
बालरोग विशेषज्ञ डा. वृजेन्द्र यादव
मधुमेह, प्रेसर डा. ल्युस्युन यादव
प्रसुति रोग विशेषज्ञ डा. विरेन्द्र यादव

वेदमा के छ ?

सामान्य भाषामा वेदको अर्थ हो, ज्ञान । वेद पुरातन ज्ञान विज्ञानको अथाह भण्डार हो । के भनिन्छ भने, यसमा मान्छेको हरेक समस्याको समाधान छ । वेदमा ब्रम्हा, देवता, ब्रम्हान्ड, ज्योतिष, गणित, रसायन, औषधि, प्रकृति,



खगोल, भूगोल, धार्मिक नियम, इतिहास, रीति रिवाज आदि सबै विषय संग्रहित छ ।

अग्नि, वायु, आदित्य र अंगिराले तपस्या गरे र ऋग्वेद, युजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदको प्राप्त भएको मानिन्छ । प्रथम तीन वेदलाई अग्नि, वायु र सूर्य (आदित्य)सँग जोडिन्छ । एक ग्रन्थ अनुसार ब्रम्हाजीको चार मुखबाट वेदको उत्पति भएको हो ।

यसैगरी मानव सभ्यताको लगभग सबैभन्दा पुरानो लिखित दस्तावेज पनि हो वेद ।

वेदको उपवेद

ऋग्वेदबाट आयुर्वेद, यजुर्वेदबाट धनुर्वेद, सामवेदबाट गन्धर्ववेद र अथर्ववेदबाट स्थापत्यवेद । यी क्रमस चार वेदको उपवेद मानिन्छ ।

वेदको विभाग चार

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेद । ऋग(स्थिति, यजु(रूपान्तरण, साम(गतिशील र अथर्व(जड । ऋकलाई धर्म, यजुःलाई मोक्ष, सामलाई काम, अथर्वलाई अर्थ पनि भनिन्छ । यसै आधारमा धर्मशास्त्र, अर्थशास्त्र, कामशास्त्र र मोक्षशास्त्रको रचना भएको थियो ।

ऋग्वेद

ऋक अर्थात स्थिती र ज्ञान । ऋग्वेद सबैभन्दा पहिलो वेद हो, जो पद्यात्मक छ । यसको १० अध्याय र १०२८ सूक्त छ । जसमा ११ हजार मन्त्र छ । यस वेदको पाँच शाखा छ, शाकल्प, वास्कल, अश्वलायन, शांखायन, मंडूकायन । ऋग्वेदमा जल चिकित्सा, वायु चिकित्सा, सौर्य चिकित्सा, मानस चिकित्सा र हवन द्वारा चिकित्सा आदिको पनि जानकारी छ । ऋग्वेदको दशौं अध्यायमा औषधि सूक्त अर्थात औषधीबारे जानकारी छ । यसमा औषधीको संख्या १ सय २५ लगभग बताइएको छ, जो एक सय सात स्थानमा पाइन्छ ।

यजुर्वेद

यजुर्वेदलाई अर्थ : यत् र जु अर्थात यजु भनिएको छ, जसको अर्थ गतिशिल आकास भन्ने लाग्छ । यजुर्वेदमा यज्ञको विधी, यज्ञमा प्रयोग गरिने मन्त्रबारे जानकारी छ । यज्ञका साथै तत्वज्ञानको वर्णन छ । ब्रम्हाण, आत्मा, ईश्वर र पदार्थको ज्ञान छ । यो वेद गद्यमय छ । यसमा यज्ञको असल प्रक्रियाको लागि गद्यमन्त्र छ ।

सामवेद

सामको अर्थ रूपान्तरण र संगीत भन्ने लाग्छ । सौम्यता र उपासना पनि । यस वेद ऋग्वेदको ऋचाको संगीतमय रूप हो । सामवेद गीतात्मक अर्थात गीतको रूपमा छ । यस वेदलाई संगीत शास्त्रको मूल मानिएको छ ।

अथर्वदेव

अथर्वको अर्थ हो कम्पन, अथर्वको अर्थ को अंकपन । ज्ञानबाट श्रेष्ठ कर्म गरेर जो परमात्मामाको उपासनामा लीन हुन्छन् उनैले मोक्ष धारण गर्छ । यस वेदमा रहस्यमयी विद्या, जडीबुटी, चमत्कार, आयुर्वेदबारे जानकारी छ ।

अनलाईनखबरडटकमबाट

नेकपा 'स्वार्थजोड' छुट्टिनु बेस

कुलचन्द्र वाग्ले

सरकारी दल नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) विवादको चुलीमा छ । विवादले कहिले भुसको आगोजस्तो र कहिले छेस्कहरू दन्किएको मुस्लो धुँवाले भैँ राजनीतिलाई प्रदूषित पार्ने गरेको छ । नेकपामा प्रकट वा सुषुप्त विवाद निरन्तर छ । यो अनौठो होइन, स्वाभाविक हो । दलहरूमा आन्तरिक विवाद नौलो होइन । सँगै बस्ने नसक्ने तर सँगै बस्ने लोभ उत्पादन नेकपाको विवाद चाहिँ अनौठो हो ।

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी एमाले र नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी माओवादी केन्द्र बीचको गठजोड सिद्धान्तहीन सत्ता लालसाको उपज थियो । सिद्धान्तहीनहरूको गठजोड विवादको घेरामा परिहनु अनौठो हुने भएन । सिद्धान्त त्यक्तहरूको नेकपाका नेता, कार्यकर्ताले खोज्ने विकल्प राज्य स्रोत र शक्ति दोहनमा हिस्सा हो । हिस्साको हँडीघोष्टे मनसुवा पूरा नहुँदा भगडा हुने नै भयो ।

कम्युनिस्ट शब्द जोडिए पनि फरक धरातल र प्रशिक्षणबाट आएका हुन् एमाले र माओवादी । त्यसो त दुवैको उद्भव निहत्थाको हिसाबाट गराइएको हो । दुवैले अंगिकार गरेको ध्वंश र हिंसालाई भित्री र बाहिरी मलजल प्राप्त भएको थियो । कमजोर नै भए पनि सिद्धान्तको निरन्तरता मनमोहन अधिकारीजस्ता नेताको प्रभावले एमाले लोकतान्त्रिक हुन प्रेरित भएको थियो ।

उद्भव हिंसा नै भए पनि एमालेले गरेको अभ्यासले बनेको प्रजातान्त्रिक छवि सत्ता स्वार्थमा यति सजिलै तीलाञ्जली दिन्छ भन्ने विश्वास कमैलाई थियो । नाममा कम्युनिस्ट भुन्ड्याएको भए पनि एमाले प्रजातन्त्रको पहरेदार हुने धेरैको विश्वास सुनिन्थ्यो । नेपालको राजनीतिक सन्दर्भमा कम्युनिस्ट लोगो अवसरवादको चिनारी भन्नेहरूलाई त्यतिबेला ओठे जबाफ दिइन्थ्यो र एमालेलाई चौबीस क्यारेटको प्रजातन्त्रवादी भनिन्थ्यो । आखिर एमाले सिद्धान्त त्यागेको कम्युनिस्ट नै भयो । जहाँ ढुङ्गो त्यहीँ टुङ्गो भने जसरी एमालेको पानीघाट कम्युनिस्ट नै रह्यो । घटना क्रमले नेकपा माओवादी केन्द्र अवसरवादको पहिलो उदाहरण पुष्टि भएको छ । माओवादी नेता पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'को प्रचण्ड अवसरवादले देशले भोगेको क्षति कहाली लाग्दो छ । राजतन्त्रलाई अजरामर बनाउने धोको 'कम्युनिस्ट' प्रचण्डलाई सुम्पिएका राजालाई प्रचण्ड अवसरवादको घात याद होला । सधैं कम्युनिस्टलाई काखी च्याप्ने र प्रजातन्त्रवादीलाई काखीठोक्ने राजसंस्थाले भोगेको घात अब नेपाली नागरिकको हिस्सा भएको छ ।

राजनीतिक सुरक्षा छाता ओढाउने नेता गिरिजाप्रसाद कोइरालालाई प्रचण्डले दिएको धोका र नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले पाएको खोटो मोहोरको दक्षिणा अवसरवादका नमुना हुन् । फेहरिस्त प्रचण्डे लामो छ । सम्भनाका केही उदाहरण मात्र यी । अचम्म त त्यतिबेला लाग्छ जब पुष्पकमल दाहालको 'राजनीति' मा अवसरवादबाहेक केही भेटिँदैन ।

नेकपाको एकता 'घिउ बेच्वा र तरबार बेच्वा' बीचको दोस्ती जस्तो भएको हो । पुष्पकमल दाहालको अवसरवादले भोग्नुपर्ने नियति यस्तै हो । उनले धेरैलाई भुक्याए तर यतिबेला जब्बर कम्युनिस्टसँग जुझ्नु परेको छ र सिद्धिने कि कसरी जोगिने रू चुनौती सामु उनी छन् । राजनीतिक सुरक्षा र सत्ता सुविधामा निरन्तर रहन दाहाल एमालेमा विलय भएका हुन् । निश्चय नै दाहाल अर्का अध्यक्ष, प्रधानमन्त्री केपी ओली जति कुटील छैनन्, निर्दयी चाहिँ समान होलान् ।

अहिलेको नेकपामा भन्दा सानो नै सही नेकपा माओवादी केन्द्रका दाहालको राजनीतिक गुरुत्व र प्रभाव हिसाब लायक थियो । कार्यकारी पाएका अध्यक्ष दाहालले अहिले नै पार्टी एकता र महाधिवेशनको काम छोडेर पदीय भागबन्डाको भगडा भिक्केको आरोप खेपी रहेका छन् । उनको कार्यकारी असफल साबित गरिँदैछ । दसपत्रे टालो हालेर नेकपा महाधिवेशनसम्म पुगे पनि त्यसपछि फालिने पुष्पकमल नै हुन् ।

नेकपाको विवाद 'वर्ग संघर्ष'को नमुना हो । वर्ग संघर्षमा कुनै वर्ग पराजित हुन्छ, गर्नुपर्छ भन्छन् कम्युनिस्टहरू । दाहाल धेरैपटक पराजित पनि भए तर अवसरवादिताले जोगिए पनि । अहिलेको कम्युनिस्ट वर्ग संघर्षमा उनी जोगिन सहज छैन । उछिट्टिए भने भन्न सकिँदैन । सत्ता, स्रोत, सुविधामा रजगज गर्ने कम्युनिस्ट र त्यसको लागि भगडा गर्ने कम्युनिस्टबीचको वर्गसंघर्ष हो नेकपाको विवाद । अर्थात् सत्ता हुने र नहुने वा पाउन खोज्ने वर्ग भगडा ।

कम्युनिस्टहरू वर्ग समन्वय र उत्थानको कुरा गर्दैनन् । उनीहरू वर्ग विभेद, संघर्ष वा अधिनायकवादी मान्यता राख्छन् । विभेद वा अधिनायक रूपमा फरक तर सारमा एकले अर्कोलाई थिचोमिचो गर्ने निरन्तरता नै हो । यही वर्गीय थिचोमिचो प्रवृत्तिको स्वाभाविक परिणामबाट नेकपा गुज्रिँदै छ । नेकपाको वर्गीय सत्ता लुछाचुँडीको संघर्षमा देश र जनता प्रताडित भएका छन् ।

विश्व कोरोना महामारीले आक्रान्त छ । नेपाल चाहिँ कोरानासँगै कम्युनिस्ट भगडाको दोहोरो महामारीमा फसेको छ । नौ दस महिना भयो कोरोनाले यहाँ फणा उठाएको । अहिलेसम्म भरपर्दो उपचार प्रणाली स्थापित गर्न कम्युनिस्ट सरकार असफल भएको छ । नागरिकले उपचारविहीन मृत्युवरण गर्ने दुःखद अवस्था सुनिदै छ । सरकारधारीहरूको घरेलु अंश भगडा देशले थेग्नै नसक्ने कोरोनाको हदमा पुगेको छ ।

नेकपामा पटकपटकको विवाद चीनको सहयोगमा थन्क्याइएको हो । उसको सदाशय भलै होस् तर यसको मूल्य चाहिँ नेपाली जनताले चुकाउनु परेको अब मित्र चीनले पनि प्रत्यक्ष अनुभूत गर्यो होला । उत्तरी हिमाली पानी जति खन्याए पनि ननिभ्ने नेकपाको भगडाको राँकोले चीनलाई पनि डामी सक्को छ । अब के रू भुंग्रोमा कति हात हाल्छ ।

अर्कोतिर नेकपामा जब विवादको राप बाहिरिन्छ, शीतलनिवासमा गर्मी चढ्छ । बिचरा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी सबै लोकलज्जा वा पदीय मर्यादा त्यागेर पूर्व एमाले उपाध्यक्षको हैसियतमा ओर्लनु परेको हरिबिजोग सुनिन्छ । यसपटक पनि वर्तमान उपाध्यक्ष वामदेव गौतमलाई भगडा मिलाउन 'पूर्व उपाध्यक्षले अह्राएको दलीय प्रयत्न नेपालीले अनिच्छावश पनि सुन्नुपरेको छ । सुन्नेलाई नै लाज लागिसक्यो, नेकपाका भगडालु नेताहरूलाई शीतलनिवासमा भोजभण्डारा खुला गरिन्छ ।

सिंगो राष्ट्रको पति (मालिक), संविधानको रक्षकलाई नेपाली जनताले दिने सम्मान खुलेआम कुनै दलको रक्षाकवच बन्न होइन । जनताको विश्वास, भरोसा र सम्मान बचाइ राख्न नसक्दा आउने दुष्परिणाम राष्ट्रपतिको स्थान, मान र सानमाथि नै हो । सान भत्काइँदा गणतन्त्रमाथि प्रश्न त उठ्छ नै लोकतन्त्र पनि खुम्चिनेछ । जुन प्रणालीको लागि दलहरूले आन्दोलनको नेतृत्व गरे त्यही प्रणाली हातबाट फुत्किनेछ ।

जतिसुकै प्रयत्न गरे पनि नेकपाको विवाद सुल्भिनेछैन । आन्तरिक र बाह्य टेकोले केही दिन थाती राख्न सकिएला तर अहिलेको नेकपाको जीवन विवादमुक्त हुन सम्भव छैन । सिद्धान्तहीन गठजोडको परिणाम हुने नै यस्तै हो । लोभको स्वार्थजोड धानिन्छ कहिलेसम्म । देश, जनता र स्वयं दलसमेत अटुट भगडाको भुमरीमा फसाइनुभन्दा आआ' नो बाटो हिँड्न नेकपा विभाजित हुनु श्रेयस्कर हुनेछ । विभाजन क्षयको कारणमात्र हुँदैन, शक्ति प्रर्बद्धन पनि हुनसक्छ, बनाइनुपर्छ । छुट्टिने दुवैथरी गरी खाने नसक्ने पक्कै नहोलान् । धन, जन कमाएकै छन्, कजाएकै छन् । पाखुरा सुर्किँदै गरेका नेकपाका नेता, कार्यकर्ताहरूले गम्भीर भएर सोच्ने बेला आएको छ, नेकपा 'नमच्चिने पीङको सय भङ्का' जस्तै हो, कति भङ्का दिने ?

कांग्रेस...

चौधरी, जंगीलाल राय र आमन्त्रित केन्द्रीय सदस्य शम्भुलाल श्रेष्ठमा संक्रमण देखिएको थियो । उनीहरु सबै संक्रमण मुक्त भएका छन् । केन्द्रीय सदस्य र उनीहरुका सहयोगी दुई दर्जन बढिमा संक्रमण देखिएपछि १९ गतेको बैठक २४ असोजसम्म सारिएको थियो । त्यही बेला बाहिर परीक्षण गराएका महामन्त्री डा. कोइराला, केन्द्रीय सदस्यहरू महालक्ष्मी उपाध्याय 'डिना', जीवनबहादुर शाही, रमेश रिजाल, अजयकुमार चौरसियामा पनि कोभिडको संक्रमण देखिएको थियो । उनीहरुपनि संक्रमण मुक्त भइसकेका छन् ।

असोज २४ गते बोलाइएको बैठक पनि अनिश्चितकालका लागि स्थगित गरियो । फेरी सभापति शेरबहादुर देउवाले शुक्रबारका लागि बोलाएका थिए । पदाधिकारी र शीर्ष नेताहरूबीच पार्टीको १४ औं महाधिवेशनको मिति कति समय सार्ने भन्ने विषयमा मतैक्यता नभएपछि पुनः सोमबारसम्मका लागि सारिएको छ । केही नेताहरूलाई कोभिड संक्रमण देखिएपनि यो पटक भने बैठकको मिति नसर्ने केन्द्रीय कार्यालयका सचिव केसीले जानकारी दिए ।

आजको राशिफल

मेष :- आज पुनर्मिलनको योग रहेको छ । बन्धु-बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । धार्मिक यात्राको योगछ, तर दिनको उत्तरार्धमा धन खर्च हुनेछ ।

वृष :- स्वादिष्ट भोजन पाईनेछ । आत्मबल बढाएर काम गरेमा असफल भईदैन । प्रेममा मधुरता छाउनेछ । वैदेशिक क्षेत्रको काम अघी बढ्नेछ ।

मिथुन:- चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ । वाक्चतुर्याईंले संकल्प सिद्ध हुनेछ । शुभ समाचार सुन्नमा आउला ।

कर्कट :- आज धर्म,कर्म तथा समाज सेवामा मन लाग्नेछ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । लगनशीलताले कामहरु अगाडी बढ्नेछन ।

सिंह:- आज मनमा दुविधा उत्पन्न हुनेछ । नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला । स्वास्थ प्रति सजकता अपनाउन जरुरी देखिन्छ ।

कन्या :- सामाजिक कार्यमा रूचि जाग्नुका साथै यात्राको योग पनि देखिन्छ । साथी भाईको भेटघाटले मन प्रफुल्ल रहला । सोचेका काम पूरा हुनेछन् ।

तुला:- आज धनार्जनका नयाँ स्रोतहरु पत्ता लाग्नेछन् । आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ । व्यापारमा वृद्धि हुनुका साथै सामाजिक प्रतिष्ठा मिल्नेछ ।

वृश्चिक :- आज धैर्य एवं लगनशीलताले अवसर दिलाउनेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै पारिवारिक सुख मिल्नेछ । विश्वास गरेकाले साथ दिनेछन् ।

धनु :-आज कार्यमा अवरोध आउला । यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ । घरायसी भ्रमेलामा परिएला । दिनको उत्तरार्धमा बढी धन खर्च हुन सक्छ ।

मकर :- आज स्थान परिवर्तनका विशेष योग देखिन्छन् । रोकिएको धन हात पर्ला । मनोरञ्जनमा सहभागी भइएला । साँझमा पैसा खर्च हुने योग देखिन्छ ।

कुम्भ:- कला, साहित्य तथा संगीतमा रूचि बढ्नेछ । मनमा उत्साहका साथै बोली विक्ने समयछ । व्यापार व्यवसायबाट पनि विशेष लाभ हुने देखिन्छ ।

मिन :- धार्मिक सामाजिक कार्यमा विशेष रूचि रहनुका साथै सामाजिक पदप्रतिष्ठा प्राप्त हुने देखिन्छ । धर्म,कर्ममा मन लाग्नेछ ।

अन्धकारको घेरामा इतिहासको प्रकाश छर्ने लिपि ज्ञान

■ सुदर्शन अर्याल

आजभन्दा २६०० वर्ष पहिले भगवान् गौतमबुद्ध कहाँ जन्मिएका थिए भनेर प्रमाणित गर्ने लुम्बिनीको अशोक स्तम्भमा लेखिएको लिपि अहिले जो कोहीले पढ्न सक्दैनन् ।

लुम्बिनीको मायादेवी मन्दिरको सम्मुखमा रहेको त्यो विशाल शिलास्तम्भलाई ध्यान दिएर कसैले हेर्‍यो भने स्पष्ट अक्षर देख्न सक्छ । तर, त्यो अक्षरमा के लेखिएको हो ? त्यो बुझ्नका लागि ब्राह्मी लिपि र पाली भाषाको ज्ञान हुनैपर्छ ।

भक्तपुरको चाँगुनारायण मन्दिरको ढोकैनिर एउटा स्तम्भले आजभन्दा १५०० वर्ष पुरानो इतिहासलाई छर्लङ्ग पारेको छ । तर त्यो पढ्न पनि जोकोहीको वशको कुरा छैन । यसका लागि लिच्छवि लिपि र संस्कृत भाषाको ज्ञान हुनैपर्छ ।

नेपालमा यस्ता सयौं अभिलेख, ताडपत्र, भोजपत्र जस्ता ऐतिहासिक स्रोतहरु छन्, जुन अध्ययन गर्नका लागि लिपिको ज्ञान अनिवार्य छ ।

वि.सं १९३७ तिर नेपालमा कसैले पनि प्राचीन अभिलेखको बारेमा जानकारी समेत नराखेको बेलामा भारतका पं भगवानलाल इन्द्राजीले नेपालका लिच्छविकालका र मल्लकालका केही शिलालेखबारे प्रकाश पारिदिए । त्यसपछि निरन्तर अभिलेख पढ्नका लागि लिपि र सम्बन्धित भाषाबारे चासो बढ्न थाल्यो ।

जुनसुकै क्षेत्रको प्रामाणिक इतिहास खोज्नका लागि लिपिको ज्ञान अनिवार्य शर्त हो ।

मुलुकमा प्रजातन्त्र स्थापना भएपछि खुलेको इतिहास संशोधन मण्डलले त इतिहास अध्ययनमा ठूलै क्रान्ति ल्यायो । तर, पछिल्लो समय लिपिको अध्ययनमा कम मान्छेको चासो हुँदा कतै फेरि भगवानलाल इन्द्राजी जस्तै बाहिरबाट लिपि विशेषज्ञ बोलाएर हाम्रो इतिहास खोज्नुपर्ने बाध्यता आउने त होइन ? भन्ने चासो सरोकारवालामा बढ्न थालेको छ । ठूलाठूला घटनाको स्मरण, शाही आदेश या शाही घोषणाको लागि राखिएका शिलालेख, ताम्रपत्र, शिलापत्र जस्ता साहित्यिक स्रोतहरु इतिहासका निर्विवादित स्रोतहरु हुन् ।

तर, यस्तो अभिलेख अध्ययनका लागि समय अनुसार विकास भएका लिपि र सोही समय प्रचलनमा रहेका भाषाको बारेमा जानकारी राख्नै पर्छ । तर, पछिल्लो समय पुराना भाषा र लिपिको अध्ययनरअध्यापन कार्य राज्य र विद्यार्थीबाट समेत उपेक्षित बन्दै गएको छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व केन्द्रीय विभागका विभागीय प्रमुख प्रा. डा. मदन कुमार रिमाल लिपि र पुराना भाषा पढ्नेहरूलाई राज्यले पर्याप्त अवसर दिन नसक्दा विद्यार्थीमा समेत आकर्षण कम भएको बताउँछन् । 'लिपिको ज्ञानविना इतिहासको आधा पाटो अन्धकार हुन्छ ।' रिमाल भन्छन् 'तर यो विषयले न त राज्यको ढाडस पाएको छ, न त विद्यार्थीको माया । जेनतेन अहिलेसम्म चलिरहेको छ ।'त्रिविको एउटा विभागले लिपिको अध्ययन गराउने गरेको भए पनि लिपिमा चासो दिने विद्यार्थीको संख्या अत्यन्त न्यून रहेको विभागले जनाएको छ ।

के हो लिपि ?

नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व केन्द्रीय विभागमा लिपि अध्यापनरत सहप्रा. डा. महेश आचार्य सामान्यतया शाब्दिक ध्वनिलाई दृश्य चिह्नमार्फत् अभिव्यक्ति गर्ने कलालाई लेखन भनिन्छ र लेखन लिपिविना सम्भव छैन भन्छन् ।

१० औं शताब्दीपछिको लिपि नेवारी हो र यसलाई रञ्जना, भोजिमोल, गोलमोल जस्ता विभिन्न लिपिहरूले परिमार्जित गरेका छन् । जुनसुकै क्षेत्रको प्रामाणिक इतिहास खोज्नका लागि लिपिको ज्ञान अनिवार्य शर्त हो ।

अहिले नेपालमा देवनागरी लिपि र नेपाली भाषा प्रचलनमा छ । किंवदन्ती अनुसार देवताले स्वर्गबाट मर्त्यलोकमा पठाएको लिपि भएकोले यसलाई देवनागरी लिपि नाम दिइएको बताइन्छ ।

शंकरमान राजवंशीले आ' नो पुस्तक 'नेपाली लिपिविकास'मा हरेक शताब्दीमा कुनै न कुनै हिसाबले लिपि परिमार्जन हुँदै गएको बताउँछन् । जतिबेला अहिलेको जस्तो पुस्तक छाप्ने चलन थिएन, त्यतिबेलासम्म मान्छेहरु पुराना लिपिमा छापिएका पुस्तकलाई हातले हुबहु सार्ने गर्थे । हुबहु सार्दा अक्षर मान्छे अनुसार फरक हुन थाल्यो र लिपि बिस्तारै परिमार्जन हुँदै गयो भन्ने इतिहासकारको मत छ ।

लिपिको विकास : विकसित ब्राह्मीदेखि देवनागरीसम्म

इसापूर्व तेस्रो शताब्दीमा सम्राट अशोकले नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानमा ठूलाठूला शिलास्तम्भहरु राखे । जसमा एकैपटक विकसित भएको ब्राह्मी लिपि र पाली भाषाको प्रयोग गरेका थिए । अशोकको समयमा विकसित भइसकेको ब्राह्मीलाई इतिहासकारहरूले अशोकको समयभन्दा पहिले नै विकास भइसकेको मानेका छन् ।

त्यही ब्राह्मी लिपिदेखि हाल प्रचलनमा रहेको देवनागरी लिपिसम्म आइपुग्दा ५ दर्जनभन्दा धेरै लिपिको विकास भइसकेको विभिन्न साहित्यिक स्रोतमा उल्लेख छन् । ललितविस्तर नामक पुस्तकले ६४ वटा लिपिको बारेमा उल्लेख गरेको छ । जसमा ब्राह्मी, खरोष्ठी, पुस्करसारी, अंगलिपि, बंगलिपि, मगधलिपि आदि छन् ।

तन्त्रशास्त्रको पुस्तकमा राष्ट्रिय पुस्तकालयको नं ४६२८ को श्रीमतोत्तरतन्त्र भन्ने पुस्तकमा लिपिको प्रत्येक वर्णका फरकफरक देवता रहेको उल्लेख गरेको छ । जस्तो अको श्रीकण्ठवागेश्वरी, आको अनन्तआमोटी आदि रहेका छन् ।

हालसम्म भेटिएकोमध्ये पहिलो ब्राह्मी लिपि

ब्राह्मी लिपिको सुरुवात कहिले भयो ? भन्ने बारेमा यकिन जानकारी नभए पनि पहिलो पटक अशोकको स्तम्भमा उल्लेख भएको देखिएकोले हेमराज शाक्यले यसको अनुमानित समय विसं पूर्व २२६ देखि २३२ सम्म पुरानो रहेको मानेका छन् ।

अशोकको ब्राह्मी लिपिमा लेखिएको अभिलेख हाल नेपालको सिमानामा पर्ने २ ठाउँमा भेटिएको छ । बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनीमा रहेको शिलास्तम्भमा अशोकले राज्याभिषेकको २० औं वर्षमा आफैं आएर त्यो स्तम्भ राखेको भन्ने कुरा उल्लेख गरेका छन् ।

त्यस्तै, अर्को कपिलवस्तुको निगलीहवामा रहेको कनकमुनि बुद्धको जन्मस्थानमा अशोकले नै राखेको अर्को स्तम्भ छ । सो स्तम्भमा लेखिएको सो अभिलेखमा अशोकले आ' नो राज्याभिषेकको १४ औं वर्षमा सो अभिलेख लेख्न लगाएको उल्लेख गरेका छन् । अशोकले नै प्रकाशमा ल्याएकोले पनि ब्राह्मी लिपिलाई कताकतै अशोक लिपि पनि भन्ने चलन छ ।

लिच्छविकालमा प्रचलनमा रहेका दुई लिपि

मानदेवको समयदेखि १० औं शताब्दीसम्म दुई किसिमका लिपिहरूको विकास भए । यीकालमा लेखिएका अधिकांश साहित्यहरु संस्कृत भाषामा लेखिएका छन् । ब्राह्मी लिपिको केही विकसित स्वरूपमा तयार पारिएको पूर्वलिच्छवि लिपि ईसाको चौथोदेखि सातौं शताब्दीसम्म प्रचलनमा आएको देखिन्छ ।

हेमराज शाक्यको नेपाल लिपि प्रकाशका अनुसार गुप्ताक्षरसँग मिल्दोजुल्दो रूपमा रहेको यो लिपिलाई ब्रह्मीलिपिको द्वितीय रूप समेत मान्ने चलन छ । चाँगुको अभिलेख, लाजिम्पाटको विष्णुविक्रान्त, पलाञ्चोकको विजयश्री भगवतीको अभिलेख आदि पूर्वलिच्छवि लिपिका उदाहरणहरू हुन् ।

त्यसपछिको झण्डै ५ सयवर्षसम्म उत्तर लिच्छविलिपि प्रचलनमा आयो । यो लिपिको लेखनशैली शीर्ष चिह्न प्रायः त्रिकोण रूप लेखिने र अक्षरको आकार केही मात्रामा पछिल्तिर ढल्किने गरी लेखिने भएकोले यसलाई नै कुटिलाक्षर समेत भन्ने गरिएको हेमराज शाक्यको मत छ ।

सातौं शताब्दीदेखि १२ औं शताब्दीसम्म प्रचलनमा रहेको यो लिपिलाई कताकतै कुटाक्षर पनि भन्ने गरिन्छ । यसलाई सिद्धमातृका लिपि पनि भनिन्छ ।

राजा नरेन्द्रदेवले राख्न लगाएको पाटनको सौगोलटोलको शिलालेख, पाटन कुम्भेश्वरस्थित उमा महेश्वरको पादपीठमा लेखिएको गुणकामदेवको अभिलेख, पाटन थ्यागलटोल, पशुपतिको चौगिर्दाभित्रको शिलापत्र आदि उत्तर लिच्छवि लिपिका उदाहरणहरू हुन् । यसबाहेक लिच्छविकालको अनुमानित पाँचौंदेखि छैटौं शताब्दीको बीचमा सामान्य प्रचलनमा रहेको मध्यएसिया लिपिमा पनि केही पुस्तक लेखिएको भए पनि यसको प्रचलन निकै कम रहेको थियो । सो लिपिमा रत्नकेतु परिवर्त महायान सूत्र र दशभूमिश्वर महायान सूत्र जस्ता एकाध पुस्तक मात्रै लेखिएको पाइन्छ ।

मध्यकालको नेवारी र अन्य लिपि

मध्यकालमा नेपाल खण्डित भएपछि विभिन्न ठाउँमा विभिन्न लिपिको विकास भयो । काठमाडौं उपत्यकामा नै धेरै लिपिहरूको विकास भए । कसैले गोप्य मन्त्र लेख्नको लागि समेत नयाँ लिपिको आविश्कार गरे । सप्ताक्षरी लिपि त्यसको एउटा उदाहरण हो । कसैले चलनचल्तीकै लिपिलाई सुन्दर बनाउने नाममा फरक किसिमको लिपि तयार पारे ।

काठमाडौंदेखि तिब्बत हुँदै अन्य मुलुकसम्म पुगेको रञ्जना लिपिको विकास पनि यही कालमा भएको थियो । यो लिपि अहिले चीन, जापान, तिब्बत लगायतका महायानी बौद्ध देशहरूमा फैलिइसकेको छ ।

११ औं शताब्दीदेखि १८ औं शताब्दीसम्म बढी प्रचलनमा रहेको यो लिपिमा पाटनको जोयावहालस्थित तेजनरसिंह शाक्यको कारणब्यूह महायान सूत्र, काठमाडौं कमलाछि टोलस्थित पूर्णहर्ष बज्राचार्यको घरमा भेटिएका नीलपत्र आदि भेटिएको छ । यसमा नै धेरै अभिलेख समेत लेखिएको पाइएको छ ।

त्यस्तै, यस कालखण्डमा बज्रयानीहरूको अक्षरतन्त्रको प्रचारको लागि सप्ताक्षरी कूटाक्षर पनि प्रचलनमा आयो । ह क्ष म ल व र यं भन्ने सातवटा अक्षर समाविष्ट भएकोले पनि यसलाई सप्ताक्षरी भनिएको हो । यसको विकास १३ औं शताब्दीतिर भएको मानिन्छ ।

नेवारी लिपि

यस लिपिलाई नेपालका विभिन्न प्रकारका प्राचीन लिपिहरूमध्ये व्यापक रूपमा चलेको र धेरै वर्षसम्म व्यवहार हुँदै आएको सरल एवं सुगम लिपि भन्न सकिन्छ । खासगरी यो लिपि नेवार जातिले बोल्ने भाषाको लागि

बाँकी ४ पेजमा

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सम्पत्ति कर, भूमि कर व्यवसाय कर समयमै बुझाऔं, २. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ लगायतका व्यक्तिगत घटना सम्बन्धित घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्रै आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं, ३. नगरपालिकाभित्र व्यक्तिगत घर तथा उद्योगका भवन लगायतका संरचना निर्माण कार्य शुरु गर्नुअघि अनिवार्य रुपमा निर्माण इजाजत लिऔं, ४. भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरौं, ५. सडक अधिकार क्षेत्र, खोला, नाला, पैनीको साथै पाटी पौवा जस्ता सार्वजनिक स्थान मिचेर कुनै पनि संरचना निर्माण नगरौं । साथै सडक किनारामा व्यापार, व्यवसाय नगरौं, ६. अनुमति विना सडकमा निर्माण सामग्री लगायतका कुनै पनि व्यक्तिगत प्रयोजनका सामान नराखौं, ७. नगर क्षेत्रभित्र कुनै पनि व्यापार, व्यवसाय गर्दा नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र गरौं, ८. बालबालिकाहरुलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगि लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरुलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य रुपमा विद्यालय पठाऔं, ११. छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं, १२. महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि आ-आफ्नो ठाउँमा पहल गरौं, १३. जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं, १४. आफ्नो घरबाट निस्किएको फोहरलाई जथाभावी नफालौं, १५. चौपायाहरुलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरुले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरुको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।

कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

शिशुलाई बजारको खानेकुरा कति हानिकारक ?

शिशुको लागि आमाको दुध अमृत समान हुन्छ । उनीहरूको लागि यो नै सम्पूर्ण पोषण हो । यद्यपि कतिपयले अज्ञानतावस् वा कतिपयले अरू समस्याका कारण शिशुलाई बजारमा उपलब्ध खानेकुरा ख्वाउन थाल्छन् । शिशुलाई ठोस आहार ख्वाउने बेला भएपछि पनि बजारका अतिरिक्त खानेकुरा खोज्न थालिन्छ । तर, बजारमा उपलब्ध बेबी फूड अर्थात बच्चाको खानेकुरा त्यती स्वस्थ्यवर्द्धक नहुने बताइन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले बेबी फूड उत्पादनमा पोषक तत्वको मात्रा र त्यसको मार्केटिङ रणनीतिलाई लिएर दुई भिन्न अध्ययन गरेको थियो । विश्व स्वास्थ्य संगठनले नवजात शिशु र बच्चाका लागि उपलब्ध ८ हजार किसिमको आहार र पेय पदार्थको सूची एकत्रित गरेको थियो ।

यस अध्ययनमा पाइयो कि आधा भन्दा बढी उत्पादनमा तीस प्रतिशत चिनीबाट बनेको क्यालोरी रहेको थियो । जबकी यसको लेबलमा बताइएको चिनीको मात्रा अलग थियो । यसमा फ्रुट जुस एवं अन्य स्वीटनिंग एजेन्ट्स पनि मिलाएको पाइयो ।

६ महिनाभन्दा कम उमेरको बच्चाका लागि उपलब्ध तयारी आहार ६० प्रतिशत सुरक्षित पाइयो । जबकी विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार ६ महिनासम्मको शिशुलाई केवल आमाको दुध मात्र पिउन दिनुपर्छ । आमाको दुध नै उनको लागि सम्पूर्ण आहार हो ।

बेबी फूडमा चिनी र कृतिम गुलियो प्रयोग गरिएको पाइएको छ । यसले बच्चामा गुलियोको लत लाग्नेछ । साथसाथै उनीहरूको स्वास्थ्यमा पनि प्रतिकुल असर पार्नेछ । गुलियो खानेकुराले बच्चाको मोटोपन बढ्नेदेखि दाँतमा समस्या आउने भय रहन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार बच्चाका लागि उपलब्ध प्याकेटबन्द खानेकुरामा अरू बढी चिनीको मात्रा पाइन्छ । नवजात शिशुको उचित विकासका लागि सही पोषण मिल्नु अत्यान्तै जरूरी छ । यसरी उनीहरूलाई शिशुअवस्थामै राम्ररी पोषण पुगेमा पछि स्वस्थ्य जीवन पाउनेछ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्नेछ । खानपानसँग सम्बिन्धित स्वस्थ्य बानीले मोटोपन, बढी तौल र डाइट सम्बन्धि गैर संक्रमक रोगबाट बच्न सकिन्छ । आमाबुवाले बच्चालाई गुलियो वा मिठाईजन्य खानेकुरा मात्र ख्वाउनु भएन । त्यस्तो खानेकुरा भन्दा अलग अलग स्वादको खानेकुरा ख्वाउनुपर्छ । यसले बच्चामा पनि धेरै किसिमको स्वाद खाने बानी पर्छ । स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा गर्छ । गुलियो खानेकुरा संभव भएसम्म प्राकृतिक हुनुपर्छ । जस्तो कि, फलफूल, फलफूलको जुस आदि ।

अनलाईनखबरडटकमबाट

अन्धकारको ...

तयार पारिएको लिपि हो । ९ औं शताब्दीदेखि प्रचलन भई २१ औं शताब्दीसम्म पनि प्रचलनमा आएको नेवारी लिपिको उदाहरण राष्ट्रिय अभिलेखालयस्थित लंकावतार तालपत्र संख्या २८, पाटन गुईटोल चैत्यको शिलालेख सं १४४ आदिमा पाउन सकिन्छ । यसबाहेक पनि ११ औं शताब्दीदेखि १७ औं शताब्दीको पूर्वार्द्धसम्म प्रचलनमा आएको भुजिंमोल लिपि, अनुमानित १३ औं शताब्दीदेखि १७ औं शताब्दीसम्म चलेको मानिने गोलमोल लितुमोल, क्वेमोल, कुंमोल, हिमोल, पाचुमोल जस्ता लिपिहरूमा पनि धेरै साहित्य लेखिएका छन् । यसबाहेक ईशाको नवौं शताब्दीपछि किरातवंशी राजाहरूले तयार पारेको किरँात (चन्द्रपुलिङ) लिपि, नेपाल र भारतमा पूर्वलिच्छवी एवं गुप्तलिपि चलेको एकरडेढ शताब्दीपछि तिब्बतका सम्राट स्रङचङ गम्पो मन्त्रीको आज्ञानुसार तयार पारिएको तिब्बती लिपि, मैथिली, बंगला, शारदा, उत्कल, तामिल, गुजराती लिपि आदि पनि मध्यकालमा विकास भएका मुख्यमुख्य लिपिहरु हुन् ।

अहिले प्रचलनमा रहेको देवनागरी लिपि

अहिले नेपाली भाषीले प्रयोग गर्ने देवनागरी लिपिको इतिहासलाई हेर्दा यो १७ औं शताब्दीदेखि अहिलेसम्म चल्दै आएको लिपि हो । तर, देवनागरी लिपिकै नामबाट १० औं शताब्दीदेखि १५ औं शताब्दीसम्म पनि केही साहित्य लेखिएको देखिन्छ । जसमध्ये १० औं शताब्दीमा सुरू भएको देवनागरी लिपिलाई प्राचीन देवनागरी र १७ औं शताब्दीदेखि सुरू भएको लिपिलाई हेमराज शाक्यले सामान्य देवनागरी लिपि भनेर व्याख्या गरेका छन् । प्राचीन देवनागरी लिपिमा लेखिएका अभिलेखहरूमा ५१२ ने.सं.को जयस्थितिमल्लको पाटन कुम्भेश्वरको अभिलेख र पशुपति चौगिर्दाभित्र रहेको ने.सं ५२३ को जयधर्ममल्लको अभिलेख आदि छन् ।

अनलाईनखबरडटकमबाट

तौल नियन्त्रणका लागि सन्तुलित खानपान

मान्छे शरीरको वजन कम गर्नका अनेक बाटो अपनाउने गर्छन् । नियमितको व्यायाम, जिम जाने, समयमा खाना नखाने लगायत । तर खानामा मान्छेले सन्तुलन मिलाउनुभन्दा पनि खाँदा असन्तुलित खाना खाने तर अनेक कष्ट गरेर शरीरको वजन कम गर्ने मरिहत्ये गर्ने प्रवृत्ति हामीमा देखिन्छ ।

खानामा सामान्य मात्रै ध्यान दिने हो भने वजन कम गर्नको लागि न त भारी व्यायामको आवश्यकता पर्छ न त भोक मारेर उपवास नै बस्नुपर्ने हुन्छ । केवल सामान्य जीवनशैलीले नै हामीलाई सन्तुलित वजनदार बनाउन सहयोग गर्ने गर्छ ।

खानाको सन्तुलनलाई पनि विभिन्न कुराले प्रभावित बनाइरहेको हुन्छ । एकातिर कुन समयमा कस्तो खाना खाने भन्ने कुरा सन्तुलित खानासँग सम्बन्धित छ भने खाना खाँदा कति मात्रामा खाने भन्ने कुरा त्यसपछि महत्वपूर्ण कुरा हुन्छ । खाना खाएपछि आराम गर्ने कि परिश्रम गर्ने ? जस्ता कुरा यसमा समेटिएको हुन्छ ।

खानामा यी ५ चीजहरूलाई सन्तुलित गर्नुहोस्

१ किण्वित खाना (खमीर वस्तुहरु)

मानिसहरूको शरीरमा रहेको पाचन प्रणालीलाई सहयोग गर्ने र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सुदृढीकरण गर्नको लागि किण्वित खाना खानु उपयुक्त मानिन्छ । किण्वन भनेको त्यो प्रक्रिया हो जसमा कुनै पनि खाद्य वस्तु जति सक्दो टुक्राटुक्रा पार्ने गरिन्छ । फिङ्गस र ब्याक्टेरियाहरु सूक्ष्मजीवहरु हुन् जसले यस प्रक्रियामा प्रमुख भूमिका खेल्छन् । यी दुवै सूक्ष्म जीवहरूले मेटाबोलिज्म ठीक राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यसले पेटको लागि प्रोबायोटिक्सको रूपमा कार्य गर्दछ र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय राख्छ । यसले फ्याट संग्रहण गर्नबाट रोक्छ, जुन कि वजन कम गर्न स्वाभाविक रूपमा उपयोगी छ ।

२. चिल्लो पदार्थको सन्तुलन

शरीरको लागि चिल्लो पदार्थ आवश्यक छैन भन्ने सोच्नुहुन्छ भने तपाईं आफैंमा गलत हुनुहुन्छ । चिल्लो सबै मान्छेको लागि आवश्यक हुन्छ । तर मोटोपनाको लागि यसको सन्तुलन मिलाउन सकिएन भने यो हानिकारक पनि हुन्छ । शरीरमा चिल्लो पदार्थका धेरै फाइदाहरु छन् । हाम्रो छाला स्वस्थ राख्न, उमेरलाई बुढो देखिनबाट जोगाउने जस्ता विभिन्न काममा चिल्लो पदार्थ अत्यावश्यक हुन्छ । तसर्थ, आफ्नो आहारबाट तेल र घिउ जस्ता खानेकुरा हटाउने नभई यसलाई सन्तुलित गराउने एवं स्वस्थ विकल्पहरूको खोजी गर्नुपर्छ । तोरी, सूर्यमुखी तेल आदिको ठाउँमा हामी अवोकाडो, नरिवल र जैतुन आदिको तेललाई बढी प्रयोग गर्न सक्छौं । बदाम, ओखर आदि खानेकुरामा फाइबर, प्रोटिन, चिल्लो, भिटामिन र खनिज पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । जसले वजन घटाउन र सजिलै शरीरमा रहेको अनावश्यक चिल्लो पदार्थ घटाउन मद्धत गर्छ । यस्ता खानेकुराले लामो समयसम्म भोक मेटाउन मद्धत गर्छ वा यसले खाद्य तृष्णालाई कम गर्न मद्दत गर्छ । तसर्थ, आफ्नो आहारमा बदाम, काजु, पिस्ता र ओखर जस्ता चीजहरु समावेश गर्नुपर्छ ।

३. स्वास्थ्य गेडागुडी

चियाको बिउ, तिलको दाना, सूर्यमुखीको बिउहरूले पेटमा विकास भएको बोसोलाई कम गर्न मद्धत गर्छ । तपाईं आफ्नो आहारमा विभिन्न तरिकाहरु समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईं तिनीहरूलाई भिजाएर वा खाजाको रूपमा पनि विभिन्न परिकार बनाएर खान सक्नुहुन्छ ।

४. जडीबुटी र मसलाको सन्तुलन

जडीबुटी तौल घटाउनका लागि धेरै उपयोगी हुन सक्छ । यसको लागि तपाईंले फ्याक्ससीड, तुलसी, अलैंची, दालचिनी, जिरा, मेथी, लसुन, पुदिना र रायोको प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईं यी सबै तौल घटाउनका लागि विभिन्न तरिकामा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरूको आफ्नै विशेष लाभहरु छन् । यी खानेकुराले न केवल तपाईंको पाचन प्रणाली ठीक राख्छ यी त शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीमा सुधार गर्ने प्रमुख खानेकुरा समेत हुन् । यी चीजहरूलाई आहारमा सन्तुलित राख्नुहोस् र छिटो र भारी व्यायाम नगरी सजिलै वजन कम गर्नुहोस् ।

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । २. घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । ३. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । ४. आफ्नो घर–आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । ५. इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । ६. बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । ७. विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । ८. कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । ९. किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा	विष्णुपुर 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)