

जनकपुरधाम । सशस्त्र प्रहरी बलका आइजिपी राजु अर्यालले संगठनकै बदनाम हुने गरि मधेश प्रदेशमा घुमुवा भएर रकम असुली गर्ने भण्डे सय जना घुमुवा प्रहरीहरूलाई प्रदेश कटान गरेर काज सुरूवा गरे । जसको कारण अहिले सशस्त्र प्रहरी मधेश प्रदेशमा खासै बदनाम भएको छैन । तर नेपाल प्रहरीको हकमा भने त्यस्तो अप्रेसन नभएको कारण घुमुवाको असुली कायमै छ भने हाकिमको नाममा रकम उठाउने काम भैरहेको छ । अहिले मधेश प्रदेशको डिआइजी

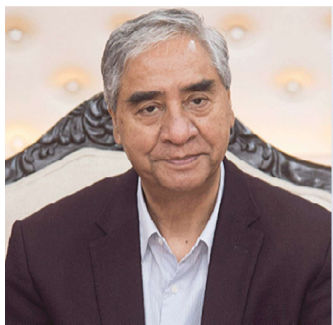


जनक भट्टराई छन् । सोही कार्यालयमा एसएसपी मनोज यादव पनि छन् । तर प्रदेश प्रमुख डिआइजी भट्टराईलाई थाहा छैन कि आफ्नो नाममा घुमुवाहरूले रकम उठाएको । अहिले मधेश प्रदेशमा घुमुवा परिचालन गर्ने र रकम उठाउने काम एसएसपी मनोज यादव र सिभिल हेर्ने डिएसपी ज्ञान कुमार महतोले गरिरहेका छन् । धनुषाको तस्कीरीको सेटिङ मिलाउने , रकम उठाउने र रकम नदिनेको सामान

बाँकी सातौ पृष्ठमा

देउवा र ओलीलाई ठूलै धक्का भागवण्डामा चलन थाले प्रचण्ड, देउवा र ओली

काठमाडौं । वास्तवमा वैशाख १० को उपनिर्वाचन मंसिर ४ पछि दलहरूको परीक्षण पनि थियो । विशेषगरी शेरबहादुर देउवा, केपीशर्मा ओलीको परीक्षण रथ्यो यो चुनाव । उनीहरूका उम्मेदवारहरू मैदानमा थिए । चुनावी परिणामले भविष्यको चुनौतीपूर्ण मार्ग देखाइदिएको छ पुराना राजनीतिक दल र तिनका नेतृत्वलाई । शहरी क्षेत्र र पहाडमा नयाँ दलहरूको लोकप्रियता बढेको देखायो । तराईमा भने परम्परागत शक्ति अझै बलियो रहेको परिणामले स्पष्ट पारेको छ । तर, त्यहाँ पनि नयाँ दलहरूले चुनौती बढाइरहेका छन् । लामो समय सत्ता स्वार्थमा लिप्त भएर जनताले आफूहरूको विकल्पन खोज्ने सपनामा रमाउन खोज्ने नेताहरू भस्किएका छन् । जनताले विकल्प अझ बढी खोज्न थालेको स्पष्ट सन्देश गएको छ यसपटक । जनताले धक्कादिएका छन् परम्परागत शक्तिहरूलाई जो नेतृत्व विकासमा कहिले गर्मी भएनन् ।



ठान्न थाल्यो । कतिपय दलहरूमा विद्रोह भए पनि । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी वैकल्पिक शक्तिका रूपमा अझ सशक्त ढंगले देखा परेको छ । उसले उपनिर्वाचन मार्फत कांग्रेसको अर्को सिट पनि खोस्न सफल भयो । त्यो संसदीय सिट राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले मंसिर ४ को चुनाव जितेको क्षेत्र हुनुले पनि कांग्रेसका लागि ठूलै धक्का भयो । लामो समय कांग्रेसको गठका रूपमा चिनिएको चितवनमा उसको धरातल कमजोर बन्दै गएको देखाइसकेको छ । चुनावका बेला कांग्रेस र एमाले छाड्नेहरूको लामै सूची देखियो चितवन र तनहुँमा । चुनावी

परिणामले पनि चार महिना अन्तरालमा धेरै मत घटेको देखिन्छ यु दुवै दलको । यसले वैकल्पिक धारमा राजनीतिक कार्यकर्ताको आकर्षण बढेको देखिन्छ । यसले रास्वपा एउटा लोकतान्त्रिक विकल्प हुनसक्ने देखिइसकेको छ । प्रचण्डले कहिले केपी शर्मा ओली त कहिले शेरबहादुर देउवासँग समिकरण बनाएर प्रधानमन्त्री बनिरहेका छन् । तर, भागवण्डा मिलाउने बैठकहरूमा उनी बढी केन्द्रित हुनुपरेको छ । संसद सक्रिय हुन सकेको छैन । जनताको पीडाको आवाज संसदमा उठ्न सकेको छैन । जनता लघुधित्त, सहकारी

मात्र नभई बैंकको ऋणले थिचिएका छन् । उद्योगीहरू काममा भन्दा अनावश्यक भ्रमेलाभा अलमलिनपुरेको छ । देश फेरि लोडसेडिङमा फर्केको विषय आउन थालेको छ । यसले पनि जनतामा व्यापक असन्तुष्टि देखिएको छ । जसको फाइदा रवि लामिछानेले लिन सकेका छन् । अब उनले प्रचण्ड सरकारको औचित्यमाथि नै प्रश्न उठाएर तरंग ल्याइदिएका छन् । नेपाली जनता विकल्पको खोजीमा हरेक अर्को दशकमा गर्दछन् । २०८० मा त्यस्तै संकेत देखिएको छ । जनताको विश्वासमाथि कुठाराघात गर्ने नेताको पतन र पार्टी पत्तासाफ भएको इतिहास पनि छ । प्रजा परिषद् कुनै बेला बलियो दल थियो अहिले अस्तित्वमा छैन । देशमा इतिहास बोकेका दलहरू सही ढंगले नचले इतिहास बन्नुपर्ने दिन पनि आउनसक्ने गरी जनताले चेतावनी दिइसकेका छन् । आफू नै दल हुँ भन्ने जस्तो नगरी शीर्ष नेताले बेलैमा सोचेर नयाँ पुस्तालाई नेतृत्वको बाटो खुल्ला गरिदिनुमै भलो हुने देखिएको छ । सच्चिने कि सकिने ? देउवा, ओली र प्रचण्ड सामु प्रश्न तेर्सिएको छ अब ।

काठमाडौं । देशमा फेरि भागवण्डाको राजनीतिक सुरु भएको छ । राष्ट्रिय सहमतिको नाममा विगतमा भागवण्डाको राजनीतिक चलेको थियो । संसद नै प्रतिपक्षीविहिन बनाइने क्रियाकलाप समेत भए । यसले देशमा एउटै पक्षको मनोमानी चलिरथ्यो । फेरि देशमा त्यस्तै अवस्था सृजना हुने देखिँदैछ । संसदको गतिरोध अन्त गर्न सत्ता गठबन्धन र प्रमुख प्रतिपक्षी नेकपा एमालेबीच संसदीय समितिको भागवण्डामा सहमति जुटेको छ । सोमवार सिंहदरवारमा बसेको मुख्य दलका शिर्ष नेताहरूको बैठकले सहमति गरेको हो । संसदीय समिति गठन नहुँदा नेपालको संसदले विजनेश पाइरहेको थिएन भने कानून निर्माणमा भूमिका खेल्न सकेको थिएन । लामो प्रयास र छलफलपछि नेताहरू समितिको भागवण्डामा सहमतिमा पुगेपछि संसद सुचारु हुने अपेक्षा गरिएको छ । भागवण्डा अनुसार संसदको १० वटा समिति मध्ये यूएमएलले ३ वटाको नेतृत्व गर्ने सहमति बनेको कांग्रेस नेता रमेश लेखकले जानकारी दिए । बाँकी ७ वटा समिति सत्ता गठबन्धनका दलहरूले भागवण्डा गरी मिलाउने तय भएको छ । बैठकमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डसहित उनी नेतृत्वको नेकपा यूएसका प्रमुख सचेतक हितराज पाण्डे, नेपाली कांग्रेसका सभापति र प्रमुख सचेतक रमेश लेखक र यूएमएल अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, संसदीय दलका उपनेता सुवास नेम्बाङ र प्रमुख सचेतक पदम गिरी सहभागी थिए । बैठकबाट नै नेताहरूले दश वर्षे माओवादी इन्टरसँग जोडिएको आयो गसम्बन्धी विधेयक विशेष समितिमा लैजाने सहमति बनेको छ । उक्त समितिबाट छलफल गरी संसदमा लगेपछि सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोग र वेपत्ता छानविन आयोगसम्बन्धी कानून बन्नेछ । यसरी शक्ति बाँडफाँडमा नेताहरू केन्द्रित हुन थालेका छन् । संवैधानिक निकायमा पनि यस्तै गतिविधि देखिँदैछ । ओलीले आफ्नो भाग खोज्दै सत्तापक्षलाई अप्ठ्यारो बनाइरहेका छन् । तर, भागवण्डाको राजनीतिले दलहरू भन्नु कमजोर बन्दै जान थालेका छन् ।

असगर अलि पोस्ने भूमिगत ग्राण्डडिजाइन ईसेवासँगसँगै को-कसको गठजोड ?

ई-सेवा कम्पनीका मालिक हुन् असगर अली । आफू 'पेप'- पोलीकल्ली एक्सपोस पर्सन भएको हुनाले अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषले ई-सेवालाई कालो सूचीमा राख्ने भयले अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोष, नेपाल राष्ट्र बैंक तथा नेपाली वाणिज्य बैंकहरूको आँखामा छाँरो हाल ई-सेवाबाट केही समय अगाडि राजिनामा गरेको भनेर कानूनी दस्तावेज मिलाउन सफल भएका छन् । अलीले अहिले ई-सेवामा आफ्नो प्रोब्लेम व्यक्ति खडा गरेर ई-सेवा संचालन गरिरहेका छन् । यो तथ्यबाट समेत ई-सेवाको वास्तविक मालिक असगर अली नै रहेको पुष्टि हुन्छ । ई-सेवा मात्र नभएर डाटाको व्यापार गर्ने एक्सटरेन्सो डाटा नाम गरेको



कम्पनीलगायत दर्जनी आईटी कम्पनीका मालिक समेत उनी अली नै हुन् । अर्थ मन्त्रालेको बजेट बनाउने प्रणाली निर्माण गरेको तथा सरकारी भूकानूनी प्रणालीको सम्पूर्ण कारोबारको ट्याक गर्ने

सूचना प्रणाली निर्माण गरेको सफ्टवेयर कम्पनी डाई आईएस सोलुसनको मालिक हुन् सन्तोष भुपाल । असगर अली र सन्तोष भुपाल वालकुमारीस्थित नेशनल कलेज अफ इन्फरमेशन टेक्नोलोजी (एनसीआईटी) मा सँगै पढेका साथी हुन् । असगर अलीले वर्षौं देखि राष्ट्रिय परिचयपत्रको टेक्निकमा आँखा लगाएका थिए । केपी ओली प्रधानमन्त्री हुँदा ओलीको आईटी सल्लाहाकार भई राष्ट्रिय परिचय पत्रको काम हत्याउन उनले निकै जोडबल गरेका थिए । राष्ट्रिय परिचय पत्रको काम हत्याउन उनको प्रयास असफल भएतापनि नेपाल सरकारका महत्वपूर्ण आईटी सम्बन्धी

बाँकी सातौ पृष्ठमा

चीनले खोल्न दिएन किमाथांका नाका

काठमाडौं । नेपालले तिब्बतसँगको किमाथांका नाका खोल्न पहल गर्दै आएपनि चीनले वेवास्ता गर्दै आएको छ । पूर्वी नेपालको संखुवासभा जिल्लाको चीनसँगको नाका खोल्नेबारे उच्च प्राथमिकताका साथ पहल भइरहेको विदेशमन्त्री एनपी साउदले बताएका छन् । आइतवार कोशी प्रदेशका सांसद र संखुवासभा जिल्लाका प्रतिनिधि समेतले भेटेर उनलाई किमाथांका नाका खोल्न पहल गरिदिन आग्रह गरेका थिए । जवाफमा मन्त्री साउदले त्यसबारे चीनसँग कुरा भइरहेको बताए । मन्त्री साउदले भने, किमाथांका महत्वपूर्ण नाका छ । नाका खोल्नका लागि

गोविन्दलाई रामचन्द्रबाटै धोका

काठमाडौं । पानी मान्छेको परिचय बनाएका गोविन्द भट्टराईले तनहुँबाट टिकट पाउन दशकभन्दा बढी कुर्नुप्यो । रामचन्द्र पौडेल राष्ट्रपति नबनेको भए उनको चुनाव लड्ने पालो अझै टाढा हुन्थ्यो । बल्लतल्ल टिकट पाएका उनै गोविन्द भट्टराई आफ्नै गाउँ ठाउँबाट पराजित भएका छन् । बाटो, पानीलगायतका विकासका काममा निकै खटिने उनले धोका पाए । वास्तवमा गोविन्द नराम्रो भएर नभई उनी आवद्ध दलका शीर्ष नेता शेरबहादुर देउवालगायतप्रति जन असन्तुष्टि व्याप्त

बाँकी सातौ पृष्ठमा

रविका लागि ढाकाकुमार बलीको बोको

काठमाडौं । रवि लामिछानेले ढाकाकुमार श्रेष्ठलाई कारवाही नगरेको भए चुनावी पासा पल्टन सक्थ्यो । २ करोड मागेको अडियो प्रकरणमा फसेका श्रेष्ठको विषयमा रविलाई ठूलो चुनौती थियो । उनी सिधै ढाकाकुमारलाई कारवाही गर्न तयार भए । वास्तवमा ढाकाकुमार राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको अर्थ संकलक नै थिए । त्यसैले उनी समानुपातिकको सूचीमा नम्बर एकमा

पर्सन सफल भए । अर्थ संकलनमा क्रममा श्रेष्ठ पासोमा त परे तर उनलाई रविले कुनै दया देखाएनन् । निकै महत्वाकांक्षा बोकेर अगाडि सरका रविले ढाकाकुमार त के मार्गमा आउने जो कोहीलाई पाखा लगाउने गरी बढेका छन् । ढाकाकुमारलाई कारवाही गरेकैले रविको क्रैज बढ्यो । तनहुँमा स्वर्णम वाग्लेले समेत भारी मत ल्याए । तर, त्यो मतको भार बोक्न दुवैलाई सजिलो

छैन । जनतासँगको वाचा धेरै पूरा गर्नुपर्ने चुनौती छ । जनताले धेरै आशा राखेका छन् जुन पूरा गर्न कठिन छ रविलाई । उनी स्टन्टमा अगाडि छन् तर काम फत्ते गर्न निकै कठिन छ । मङ्गलवार सभामुख देवराज घिमिरेले ढाकाकुमार श्रेष्ठको पद रिक्त भएको जानकारी त्यतिबेला गराए जतिबेला रवि पुनः संसदमा प्रवेश गर्ने परिणाम सार्वजनिक भइसकेको थियो । यसका

बाँकी सातौ पृष्ठमा

सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अवसर !! सुवर्ण अवसर !!!

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त यस शंकरापुर एकेडेमीमा, SEE परीक्षा दिएर बस्नुभएका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई ३ वर्षे HA, LAB, Nursing, Pharmacy, Radiography लगायतका विभिन्न विषयका प्रवेश परीक्षाको तयारी कक्षाहरू संचालन हुने भएकोले समयमै सम्पर्क राखि आफ्नो स्थान सुरक्षित गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

हाको विशेषताहरू:

- Scholarship प्रदान गरिने Send Up Toppers, दलित, जनजाति र पिछडिएकाको लागि ।
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षकहरू
- सुविधा सम्पन्न यथेष्ट कक्षाकोठाहरू
- CTEVT लगायत विभिन्न मान्यता प्राप्त Board का Model-Tests हरू
- हप्ताको एक दिन Test कक्षा संचालन
- दैनिक ३ घण्टा कक्षा संचालन
- हरेक हप्ता विद्यार्थीको पढाईको Evaluation & Feedback

यस शंकरापुर एकेडेमीमा CTEVT द्वारा मान्यता प्राप्त ३ वर्षे डिप्लोमा कोर्षहरू : HA / Lab / Nursing / Pharmacy / Radiography उपलब्ध छन् ।

Note: साथै विद्यार्थीहरूलाई यस ३ वर्षे डिप्लोमा कोर्ष पश्चात स्नातक तहमा कुन डिप्लोमा कोर्ष पछि कुन कोर्ष पढ्न पाईने जानकारी यस प्रकार गरिएको छ ।

Our Programs	4 Years Bachelors Course
<ul style="list-style-type: none"> Diploma in Pharmacy (D. Pharm) Diploma in General Medicine (HA) Certificate in Medical Lab Technician (CMLT) Diploma in Nursing (PCL Nursing) Diploma in Radiography 	<ul style="list-style-type: none"> B. Pharm MBBS BMLT BN BMIT

शंकरापुर एकेडेमी प्रा. लि.
सातदोबाटो, ललितपुर
फोन नं: ०१-५५५५५५३, ५५५५५५०, ५५५५५५३३३६७

"गुणस्तरीय शिक्षा हाम्रो प्रतिबद्धता"



डी.बी. शाही
उर्जा शक्ति थेरापिस्ट

स्वस्थ, शान्त र खुसी रहन औषधी होइन प्रकृतिका केही नियम पालना गरौं

यिहिलेसम्म किटानी गरेर नै भन्न कसैले पनि नसके पनि सायद यो ब्रमाण्डको अस्तित्वको विकाससंगसंगै यसमा प्राणीहरूको पनि उत्पत्ति या उत्पत्ति हुन थालेको हुनसक्छ। अहिलेसम्म मनुष्यले गरेको शोधखोज, अनुसंधान, आविष्कार र अनुमानको भरमा जे जति समयानुसार जानेको या पत्ता लगाउन सफल भएको कुराहरूकै आधारमा हामीले केही निश्चित धारणा र नियम बनाएका छौं र तिनी नियम र धारणाहरूलाई समाज विकासको एउटा सिद्धि मानेर विकासको गतिमा बैज्ञानिक रूपमा अधि बढ्दै छौं। यहाँ अरु विकास र उन्नतिको कुराहरूमा कुनै अप्ठ्यारो महसुस गर्ने या समाधान गर्न नसकेको अवस्था देखिन्छ। मनुष्यले आफ्नो विवेक, मेहनत र लगातारको अभ्यासद्वारा सोच्ने नसोचेको कुरामा पनि विजय हासिल गरिसकेको छ तर मनुष्य सर्वशक्तिशाली, सर्वश्रेष्ठ र विवेकशाली हुँदाहुँदै पनि मानव जातिको उत्पत्तिदेखि नै निरन्तर अस्वस्थ हुने कारणहरू र त्यसको निदानको लागि

विभिन्न पद्धति र औषधी, जडिबुटी, तन्त्रमन्त्र, भारफुक, धामीभाँकी आदि अनेक उपाय प्रयोग गर्दै आएको छ, गदैछ र गरिरहनेछ। जे जति उपाय, विधि र औषधी आविष्कार गरे पनि मनुष्य जबसम्म प्रकृतिको नियममा बस्न सक्दैन तबसम्म उ स्वस्थ हुनै सक्दैन भन्ने कुरा कसैले भन्ने पढेन प्रष्ट देखिएको छ। चरक, सुश्रुत, धनवन्तरी, लाओत्सुदेखि हालसम्मका चिकित्सक, वैद्य, लगायत प्राणीहरूको स्वास्थ्यमा आउने या देखापरेका समस्या हुन वा रोगहरू भन्नु त्यसको समाधान र निदानको लागि गरिने अनेक प्रकारका उपाय (विधि, पद्धति) औषधी, जडिबुटी, भारफुक, तन्त्रमन्त्र, शाल्याक्रिया, अंगप्रत्यारोपण जे जति गरे पनि एक पटक स्वास्थ्यमा समस्या देखा परिसकेको मान्छेलाई पूर्णरूपमा पहिले कै अवस्थामा ल्याउन सकेको कतै देखिन्छ। केही आराम भएको या हेर्दा स्वस्थ देखिए पनि बाँचुन्जेल औषधी सेवन गरिरहनु पर्ने र एउटा स्वस्थ मान्छेको जस्तो सहज तरिकाले कुनै पनि काम गर्न सक्दैन। ऐलोपेथीले त यो कुरा मान्दैन तर अन्य प्राकृतिक विधिहरू

अपनाउने प्राकृतिक चिकित्सक, लाइफ स्टाईल डाक्टर, डाईटिसियन, न्युट्रिशनियन आदिले भने रोग लागेर उपचार गरिरहनु भन्दा रोग लाग्ने नदिनु भन्ने गरेको र रोग लाग्ने मुख्य कारणहरूमा खानपिन र रहनसहनलाई नै दोषी मानेको देखिन्छ। वर्तमानमा रोग लाग्नुमा रोगको कीटाणु (भाइरस या विषाणु) लाई कारण मानेर त्यो कीटाणु मार्न विषाधी सेवन गराइन्छ तर कीट विशेषज्ञहरूको भनाइलाई मान्ने हो भने कीटाणु त जहाँ फोहर जम्मा हुन्छ त्यहाँ त्यो फोहर खान आउँछ स्वस्थ र स्वच्छ शरीरमा कीटाणु प्रवेश नै गर्दैन। प्रकृतिको नियमलाई मान्ने हो भने यो कुरा प्रष्ट छ कि कीटाणु होस् वा अन्य प्राणी जता खाने कुरा पाउछ उतै जान्छ। यो कुरा बहूत सहज तरिकाले कुनै सायद कुनै गाह्रो छैन किन कि मनुष्यदेखि पशुपक्षी, कीटपतंग सबै खाने कुरा छैन भने त्यो ठाउँमा कोही पनि जाँदैन ? खाने कुरा र पानी पाएन भने बोटविरुवा समेत बाँच्दैन ? त्यसैले यहीनै सजिलोसँग कुनै बाँच्दैन कि यो ब्रमाण्डमा भएका सम्पूर्ण मनुष्य, पशुपक्षी, चराचुरुङ्गी, कीटपतंग, बोटविरुवा

सबैलाई जीवित र स्वस्थ रहन औषधी होइन उचित खानेकुरा खाने, स्वस्थ हावा, स्वच्छ पानी पिउने, उचित कसरत गर्ने, समय समयमा आराम गर्ने, सकारात्मक सोच राख्ने र ठिकसँग निदाउने, जिन्दगीमा आइलान्ने दुखसुख दुबैलाई सहर्ष स्वीकार गरेर तनाव रहित रहन सक्ने वातावरण बनाउन सको भन्ने औषधी र अस्पतालको आवश्यकता नै पर्दैन। आचार्य चरकको भनाइमा भोजन उचित मात्रामा गर्ने हो भने शरीर स्वस्थ र उर्जावान हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिले स्वयं नै निर्धारित गर्नुपर्छ कि उसको लागि उपयुक्त र उचित आहार के हो ? किन कि एक आहार पथ्य वा अपथ्य हुनु मनुष्यको प्रकृति पर निर्भर हुन्छ दोस्रो उ बस्ने देश, समय, भोजनको मात्रा आदि माथि निर्भर हुन्छ। उचित आहारले मनुष्य भौतिक रूपमा मात्र स्वस्थ हुन्छ कि उसको सोच पनि सकारात्मक हुन्छ। आचार्य चरकको आहार ग्रहण गर्ने दस नियम यस्ता छन्

१. एकदम ताजा भोजन ग्रहण गर्नु पर्छ।
२. चिल्लो गिलो खानेकुरा खाने।
३. उचित या ठिक मात्रामा मात्रै खाने।
४. पहिले खाएको खानेकुरा पचिसके पछि मात्रै फेरि खाने।
५. शरीरलाई शक्तिवर्धक बनाउने खानेकुरा खाने।
६. विशेष ठाउँ अनुसार खानेकुरा खाने।
७. हतार नगरेर बहूत आरामसँग खाने।
८. ठिक ठिक समयमा मात्रै खाना खाने।
९. शान्त मनले शान्तिपूर्वक खाना खाने।
१०. जे जस्तो खाना भएपनि त्यसलाई अमृत सम्भर खाने।

यसरी मन लगाएर मिठो मानी खानपिन गर्ने हो भने जीवन शान्त, सुखी र स्वस्थ रहन्छ भन्ने आचार्य चरकको भनाइ छ। हाल आएर अंभ भन्ने हो भने कोरोनाको आतंकले त आजसम्म अपनाउदै आएका भिन्न भिन्न एकअर्कोको विपरीत विधि पद्धति या औषधी जेभए पनि स्वस्थ, स्वच्छ, संतुष्ट र इम्युनिटी पावर संतुलित भएको मान्छेलाई कुनै पनि रोग या भाइरसले हानि पुऱ्याउन नसके दावी गरेको कुरावाट पनि छलङ्ग भएको छ। शरीर स्वस्थ, स्वच्छ र संतुष्ट छ भने सकेसम्म त्यो शरीरमा कुनै रोग या भाइरस छैनै सक्दैन यदि प्रवेश गरिहाले पनि केही नोक्सान गर्न सक्दैन ? कुनै पनि रोग या भाइरसले अस्वस्थ, नकारात्मक सोच, तनावग्रस्त, समयमा खाना नखाने, समयमा नसुत्ने, समयमा नउठ्ने मानसिक र भौतिकरूपमा अशक्त तथा अल्छी व्यक्तिलाई नै बढी आक्रमण गर्ने र सहजै नोक्सान गर्ने गरेको देखिन्छ। अबको मनुष्य आफ्नो स्वास्थ्य र जीवनसँग लुकामारी खेल चाहन्छ र स्वस्थ, सुखी र संतुष्ट रहने चाहना राख्छ भने उसले प्राणीहरू मात्र होइन सम्पूर्ण वातावरण समेत दूषित बनाउने विनाशकारी आणविक र परमाणु भट्टीहरू

शुभकामना

नयाँ वर्ष २०८० सालको सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण देशबासी एवम् शुभेलुक मित्रहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना।

कुल बहादुर महर्जन

वडा अध्यक्ष तथा

ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ७

ASHTANGA YOGA KALANKI

Kalanki, Natibhawan Ktm
Phone No. 9841036903, 9808991511

Our Services :

Morning:

- Meditation, Yoga classes. → 5:30 am to 8:30 am
- Zumba for Ladies. → Morning
- Remedies of Anxiety, Depression, Migration → Noon
- Singing Bowl Teachers Training, Sound Bath Healing. → Evening 5:00 pm-6:00 pm
- Kids Meditation & Yoga, Kids Dance Zumba & Aerobics. → 12:00 pm to 2:00 pm
- Yoga Classes. → 3:00 pm to 4:00 pm
- 3:00 pm to 5:00 pm

Achievement

Certificate

- Yoga Alliance USA 200 hours.
- Yoga Teachers Training.
- Singing Bowl Teachers Training.
- Reiki Dikshya First & Second

मिर्गौला बचाओ अभियान

रु. ५०० खोजदान गरी मिर्गौला बचाओ अभियानको सहयोगी बन्नु।

उद्देश्यहरू

- १) मिर्गौला स्वास्थ्यको जलवेतला अजाउने।
- २) मिर्गौला परीक्षण शिविरहरू विभिन्न स्थानमा संचालन गर्ने।
- ३) मिर्गौला रोग उपचारमा सहयोग पुऱ्याउने।

डा. अरवि कुमार काफ्ले
वसिष्ठ मिर्गौला रोग विशेषज्ञ
मिर्गौला बचाओ अभियानका अध्यक्ष

मिर्गौला स्वस्थ राख्न के गर्नु ?

- नियमित व्यायाम गरौं। कम्तिमा दिनमा १० हजार पाईला हिंडौं।
- पिसाव २ देखि ३ लिटर हुने गरी भोल पदार्थ पिउने बानी बसालौं।
- सुती, खैनी, चुरोटको अम्मल पटककै नगरौं।
- दुखाई कम गर्ने कडा औषधी सकेसम्म कम लिने गरौं।
- उचाई बमोजिमको तौल राखौं।
- स्वस्थकर खाना खाने बानी बसालौं बढी चिनी, बढी नुन नखाऔं।
- रक्तचाप ठीक राखौं, नियमित नापौं र चिकित्सकको सल्लाह लिने गरौं।
- मधुमेहका विरामीले चिनीको मात्रा ठीक राखौं, समय समयमा जचाउने गरौं।

वर्षमा एक पटक रगतमा क्रियाटिनिन र पिसावमा प्रोटीन (अल्बुमिन) जाँचेर ट्रक होऔं। रोग देखापरेमा समयमै उपचार गरौं।

एक जनाको मिर्गौला बिग्नबाट जोगाएमा लाखौं जोगिन्छ, सय जनाको जोगाएमा करोड र हजार जनाको जोगाएमा अरब जोगिन्छ।

मिर्गौला बचाओ अभियान

वनस्थली, काठमाडौं, नेपाल, फोन: ४३६३४५२, ४३६०८८९ एक्सटेन्सन ५००
सिधा सम्पर्क: ९८६३३३०३८०

मिर्गौला बचाओ अभियानको ग्लोबल आई एम ई स्वाता नम्बर:
९००९०९००००५६२

मिर्गौला बचाओ अभियानको सुनेरु सेभिङ्ग एण्ड क्रेडिट को-अपरेटिभ लि. स्वाता नम्बर:
1YS-21077 (१ वाई एस-२१०७७)

आर्थिक संकटसँगै सरकारलाई भार बन्दै सामाजिक सुरक्षा भत्ता

एकैवर्ष ४० प्रतिशत बढीले दायित्व बढेसँगै सामाजिक सुरक्षा भत्ता सरकारका लागि टाउको दुखाइको विषय बनेको छ । वार्षिक बजेटको ऋण्डै १० प्रतिशत रकम सामाजिक सुरक्षा भत्तामै छुट्याउनुपर्ने स्थिति आएपछि सरकार भस्किन पुगेको हो । योसँगै आगामी आर्थिक वर्ष (२०८०/८१) को बजेट तयार हुँदैगर्दा सरकारले बृद्धभत्ता नबढाउने करिब पक्का भएको छ । गत शुक्रबार बजेटको सन्दर्भमा अन्तर-सरकारी वित्त परिषदको छलफलमा अर्थमन्त्री डा.प्रकाशशरण महतले सामाजिक सुरक्षाका नाममा राज्यमाथि दीर्घकालीन दायित्व बढ्दै गएको तर, निरन्तरता दिनुको विकल्प नभएको जिकिर गरेका थिए ।

कतिपय दायित्वबाट हट्न नसक्ने विषयवस्तु छन्, तलबभत्ता र सामाजिक सुरक्षामा हामीले प्रतिबद्धता जनाइसकेका छौं । यसबाट हट्नसक्ने अवस्था छैन, अर्थमन्त्री डा.महतले भने, 'यीभन्दा बाहेक जुन हामीले खर्च नगरे पनि हुन्छ- जस्तो, फर्निचर, गाडी, भ्रमणभत्ता लगायतमा केन्द्र सरकार र अर्थमन्त्रालय निर्ममतापूर्वक प्रस्तुत हुनेछ । प्रदेश

सरकारले पनि जे छ, त्यसलाई सफा राखेर चलाउनुहोस् ।'

खासगरी बजेट पुँजीगत भन्दा पनि नियमित तलब भत्ता तथा अतिरिक्त खर्चमा बढी गएकोतर्फ मन्त्री डा.महतको चिन्ता हो । यस्तो अनुत्पादक खर्च कटौती गर्दै राष्ट्रिय पुँजी निर्माण गर्ने खालको शीर्षकमा बढी केन्द्रित हुन अर्थमन्त्री डा.महतले तीनवटै तहका सरकारलाई अनुरोध गरेका छन् ।

आगामी आर्थिक वर्षका लागि सरकारले १६ खर्ब ८८ अर्ब रुपैयाँ बराबरको मात्र बजेटको सिलिङ पाएको छ । वर्षैपिच्छे तीव्र गतिमा बढ्दै गएको नियमित खर्चतर्फको दायित्व बहन गर्न सरकारलाई कठिन परिश्रमको छ । अधिल्लो आर्थिक वर्षमा मात्र सामाजिक सुरक्षातर्फको खर्चको दायित्व ४०.२१ प्रतिशतले बढेको महालेखापरीक्षकको ६०औं प्रतिवेदनले देखाइसकेको छ । जुन चालु आर्थिक वर्षमा समेत थप बढ्ने निश्चित छ ।

प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार चालु आर्थिक वर्षको चैत मसान्तसम्म सामाजिक सुरक्षा शीर्षकमा ९६ अर्ब ५ करोड ८९ लाख रुपैयाँ सरकारी कोषबाट निकास

भइसकेको छ । आर्थिक वर्षको अन्तिमसम्ममा यो सवा खर्ब हाराहारी पुग्ने देखिन्छ ।

आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा विविध शीर्षक अन्तर्गतका सामाजिक सुरक्षा भत्ताका नाममा ९६ अर्ब ५ करोड ८९ लाख रुपैयाँ खर्च भएको थियो । यो अधिल्लो वर्षको भन्दा ४०.२१ प्रतिशतले बढी हो । आर्थिक वर्षमा वितरण गरिएको भत्ताको उपलब्ध विवरणअनुसार उक्त वर्ष सामाजिक सुरक्षातर्फ ३६ लाख २ हजार ७०५ लाभग्राहीले भत्ता बुझेका छन् । कुल लाभान्वित सदस्यमध्ये ८६.५४ प्रतिशत अर्थात् ३१ लाख १७ हजार ८८० जनाले बैङ्कमाफर्त नै भत्ता बुझेका छन् भने बाँकी ४ लाख ८४ हजार ८२५ ले नगद भुक्तानी लिएका छन् ।

तथ्याङ्कअनुसार सबैभन्दा बढी लाभग्राही मधेश प्रदेशमा १० लाख ३ हजार ८६६ अर्थात् कुल लाभग्राहीमध्ये २७.८६ प्रतिशत र सबैभन्दा कम गण्डकी प्रदेशमा ३ लाख २७ हजार २२ अर्थात् ९.०८ प्रतिशत सेवाग्राही सामाजिक सुरक्षा भत्तामा सहभागी

भएका छन् ।

सामाजिक सुरक्षा ऐन, २०७५ मा आर्थिक रूपले विपन्न, अशक्त र असहाय अवस्थामा रहेका, असहाय, एकल महिला, अपाङ्गता भएका, बालबालिका, आफ्नो हेरचाह आफै गर्न नसक्ने तथा लोपोन्मुख जातिका नागरिकलाई भत्ता वितरण गर्ने उल्लेख छ । तर, यस्तो सामाजिक सुरक्षा भत्ता खानेहरूको वास्तविक तथ्याङ्क बेगर भत्ताको नाममा आर्थिक अनियमितता भएको हुन सक्नेतर्फ समेत महालेखापरीक्षकको ६०औं प्रतिवेदनले औँल्याएको छ ।

१८ वटा स्थानीय तहले हालसम्म वैकिङ्ग प्रणालीबाट भत्ता वितरण गर्न सकेको जनाउँदै महालेखापरीक्षकको कार्यालयले सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने लाभग्राहीको सम्पूर्ण विवरण रुजु गर्नुपर्ने बताएको छ । तर गत वर्षदेखि नागरिकता नभएको, मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र नभएको, जन्मदर्ता प्रमाण पत्र नभएको लगायतका विषय रुजु गरी लाभग्राहीको अभिलेख प्रत्येक वर्ष दुरुस्त गर्नुपर्नेमा सोसियल सेक्युरिटी डाटा क्लिनिङ्ग समेत नभएको बताएको छ । यस्तोमा भत्ताको

खर्च पारदर्शी नभएको जनाउँदै महालेखापरीक्षकको कार्यालयले लाभग्राहीको विवरण दुरुस्त गरी बैकिङ्ग प्रणालीमाफर्त मात्र भुक्तानीको व्यवस्था गरी अनुगमन व्यवस्था समेत प्रभावकारी बनाउनुपर्ने सरकारलाई सचेत गरेको छ ।

अर्थमन्त्री डा.महतसहित शुक्रबार बसेको अन्तरसरकारी वित्त परिषदको छलफलले आगामी आर्थिक वर्षको बजेट सन्दर्भमा मुख्य ५ वटा रणनीतिक योजना तय गरेको छ । मुख्यगरी स्रोतको पहिचान नभएका आयोजनालाई बजेटमा नसमेतर्न निर्णय भएकोमा संविधानको अनुसूची बमोजिम तीनै तहका सरकारले दोहोरो नपर्ने गरी आयोजना सञ्चालन गर्ने, कर संकलन प्रणालीलाई थप सुदृढ गर्ने, करमा देखिएको दोहोरोपनलाई स्पष्ट गर्ने, साधनलाई व्यवस्थित गर्दै उच्चतम उपयोगको नीति अवलम्बन गर्ने प्रतिबद्धता जनाइएको छ ।

रणनीतिमा स्रोत यकिन नगरी दायित्व सिर्जना हुन नदिन सबै सक्रिय

हुने, सतर्कता अपनाउने र योजना तर्जुमा गर्दा प्राथमिकता निर्धारण गरेरमात्रै स्रोतको पहिचानलाई मध्यनजरमा राखेर कार्यान्वयनमा लैजाने निष्कर्ष निकालिएको छ । सोही अवसरमा अर्थमन्त्री डा.महतले स्रोतको सुनिश्चितता नभएको कुनै पनि आयोजना, परियोजना बजेटमा समावेश नगर्न सबै तहलाई आग्रह गरेका छन् ।

तर, प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेले भने बृद्धभत्ता जस्तो सामाजिक सुरक्षा भत्ता कटौती गरेर सरकारले दायित्वबाट पन्छिन खोजेको आरोप लगाएको छ । २०५१ सालमा नेकपा एमाले नेतृत्वको सरकारको पालामा प्रधानमन्त्री मनमोहन अधिकारीले सुरु गरेको बृद्धभत्ता कार्यक्रमलाई एमालेले आफ्नो मुख्य एजेन्डाको रूपमा लिँदैआएको छ । चालु आर्थिक वर्षको बजेटमाफर्त ३० प्रतिशतमाथिले बृद्धभत्ता बढाएको एमाले सरकारले मासिक ४ हजार रुपैयाँ पुऱ्याउनुभएर यद्यपि, चुनावी घोषणापत्र अनुसार बृद्धभत्ता ५ हजार रुपैयाँ पुऱ्याउनुपर्ने माग नेकपा एमालेको छ ।

प्रहरीकै संरक्षणमा महाराजगंजको कान्तिपुर स्पामा यौनजन्य गतिविधि बढ्दै

काठमाडौं । विगतमा यौनजन्य गतिविधि विशेष गरी क्याबिन रेस्टुरेन्टमा हुने गरेको पाइन्थ्यो । पछिल्लो समय क्याबिन रेस्टुरेन्टलाई समेत माथ गर्ने गरी मसाज र स्पामा सेन्टरको नाममा यौनजन्य गतिविधि हुने गरेको पाइएको छ ।

विशेष गरी काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न ठाउँमा स्पाको नाममा यौनधन्दा सञ्चालन हुँदै आएको पाइएको छ । मसाज र स्पामा हुने अश्लील क्रियाकलाप रोक्न प्रहरीले बेलाबेलामा छापा नमारेको पनि होइन, तर पनि यो धन्दा ऋन्ऋन् मौलाउँदै गएको छ ।

स्पा सेन्टरको नाममा यौन धन्दा चलाउने काठमाडौंको अति संवेदनसिल क्षेत्र भनेर चिनिने महाराजगंजको शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदयरोग केन्द्र अस्पतालको नार्के मुनि रहेको कान्तिपुर स्पामा खुलमखुल्ला यौनजन्य गतिविधि हुने गरेको पाइएको छ ।

हाम्रा संवादाताको स्थलगत रिपोर्टिङपछि स्पाको नाममा मसाज मात्र होइन यौनधन्दा पनि हुने गरेको पाइएको छ । मसाज र स्पामा तेलमालिस त बहाना मात्र हो, मसाजकर्ताको ध्येय अर्कैतिर हुन्छ । त्यो हो, 'ह्याप्पी इन्डिङ' अर्थात् मसाज र स्पामा सेन्टरमा हुने स्वखलन र यौनजन्य गतिविधि ।

ग्राहकलाई जतिसुकै अनुशासनमा राख्न खोजे पनि ग्राहकको मागका कारण मसाज र स्पामा हिजोआज 'ह्याप्पी इन्डिङ'को चलन बढ्दै छ ।

मसाज केन्द्र प्रवेश गर्दा थकित मुद्रामा छिरेको एउटा पुरुष फर्कदा 'फ्रेस' मात्र भइरहेको हुँदैन, उसको मुहारमा बेचने चमक पनि छाइरहेको देख्न सकिन्छ । काठमाडौंमा रहेका हरेक मसाज सेन्टर र स्पामा दिनहुँ देखिने दृश्य हो यो ।

यो तेल मालिसमा के त्यस्तो जादु हुन्छ र यसले दिनहुँ ग्राहक लोभ्याइरहेको



हुन्छ ? के कारणले ग्राहकको अनुहार दिप्त हुन्छ ? भन्ने मान्छेमा विभिन्न किस्मका जिज्ञासा आउनु स्वभाविक हो ।

हाम्रा सम्वाददाताका अनुसार स्पाको आवरणमा त्यहाँ अश्लील क्रियाकलाप भएको स्पष्ट थाहा भएको छ । तेल मालिस त बहाना मात्रै रहेछ । त्यहाँ पाइने 'अख्खाले' सेवालै मात्र ग्राहक पत्काइरहेको छ ।

के हो त्यस्तो सेवा भन्ने सबैमा उत्सुकता भइरहेको नै भयो, त्यो 'ह्याप्पी इन्डिङ' त हो नि, छानीछानी मसाज सेन्टर र स्पामा घाउने एक जना ग्राहकले भने, अहिले स्ट्यान्डर्ड भनिएका स्पामा पनि अश्लील क्रियाकलाप हुने गरेको ती ग्राहकले खुलेरै हाम्रा सम्वाददातासँग ठट्टौली पारामा बताइरहेका थिए ।

ती ग्राहकले भने 'माथिदेखि तलसम्म पुरै मसाज गर्ने गरेका छन् । लाट्टमा हस्तमैथुन गरेर ग्राहकलाई ह्याप्पी बनाइदिन्छन् । त्यसकै मज्जा लिन यहाँ मान्छेहरूको भिड लाग्ने गरेको हो । कहिलेकाँही त रमाइलो पनि गर्नुपर्छ नि होइन र ?' करिब ५० वर्ष उमेर भएका ग्राहकसँग जिज्ञासा राख्दा ती ग्राहकले भने 'हप्तामा एकपटक ।' हाम्रा संवादाताको प्रश्नको उत्तर दिँदा ती ग्राहकको अनुहार रातोपिरो भएको थियो भने हामीमाथि शंकास्पद दृष्टिले नियालिरहेका थिए ।

के हो त ह्याप्पी इन्डिङ ? पछिल्लो समय मसाज र स्पामा घाउने ग्राहकमाभ चल्तीको गोप्य भाषा हो-

ह्याप्पी इन्डिङ । कसैले छापा मार्ला भन्ने डर पनि भएन मज्जा पनि हुने भयो । मसाज र स्पामा सेन्टरतिर पछिल्लो समय पुरुषको गोप्य अंगमा पनि मसाज गरिदिने प्रचलन बढेको छ । यो त मसाजको पार्ट नै भइसक्यो, उनले भने १२ सय रुपैयाँमा मसाज पनि हुन्छ, ह्याप्पी इन्डिङ पनि हुन्छ, त्यस्तो भएपछि किन नआउने त ?

महाराजगंज को कान्तिपुर स्पामा हामी एक नियमित ग्राहकको सहयोगमा उनीसँगै कान्तिपुर स्पामा भित्र पुगेका थियौं । प्रवेश गर्न नपाउँदै चार-पाँच जना युवतीको समूहले सामूहिक रूपमा स्वागत गरिहाले, नमस्ते सर नमस्ते भन्दै के सेवा लिनु हुन्छ, भनेर अफर सुरु गरिसकेका थिए ।

'पानी पिउने हो सर ? स्वागतको सिलसिला थप अघि बढ्यो । पानी पिइदिएपछि सदाभै ती ग्राहकले एक घण्टा मसाज गर्ने निर्णय गरे । युवतीसहित भित्र पर्दाले छोपिएको काठामा पुगे । बाहिर अन्य युवतीहरू विभिन्न कुरा गरिरहेका थिए ।

करिब एक घण्टाको मसाजपछि आएका ग्राहक मुस्कुराउँदै बाहिरिए । फेरि युवतीहरूले पानी अफर गरे । उनले पिए । कस्तो भयो त मसाज ? 'बवाल भयो, ह्याप्पी इन्डिङ पनि गरियो । मन्द मुस्कानसहित उनी बोले 'त्यहाँ उनले एक घण्टाको बडी मसाजको १२ सय रुपैयाँ तिरेछन् जसभित्र 'ह्याप्पी इन्डिङ' पनि पत्थो । तर त्यतिमात्रले उनको यौन उतेजना रोकिएन तसर्थ

उनले भित्र एकट्ठा एकहजार रुपैयाँ तिरेर आफ्नो मन शान्त पारेको पनि भन्न भ्याइरहेका थिए ।

वास्तवमा ठमेल, दरवारमार्ग, महाराजगंज लाजिम्पाट, चाबहिल, चुच्चेपाटी, बौद्ध, जोरपाटीलगायत विभिन्न स्थानमा खोलिएका मसाज र स्पामा सेन्टरमा पुग्दा थाहा भयो-नेपालीहरूमा 'ह्याप्पी इन्डिङ' गर्न मसाज घाउने ट्रेन्ड बढेको रहेछ । मसाज सेन्टरको आवरणमा यौन व्यवसाय चलाइरहेको खबर पहिले-पहिले पनि धेरै आएका थिए तर अहिले हामीले प्रत्यक्ष रिपोर्टिङको सिलसिलामा त्यस्ता व्यवसाय चलाइएको प्रत्यक्ष रूपमा देख्न पाएका हौं ।

प्रहरीलाई पनि मसाज सेन्टरमा हुने अनैतिक क्रियाकलापबारे राम्रोसँग जानकारी छ । तर स्पामासेन्टरका एक युवतीका अनुसार महाराजगंजका प्रहरी पनि हत्ताको दुई पटक 'ह्याप्पी इन्डिङ' गर्न आउने गरेको बताउँछिन् ।

'केही हस्तरीय स्पा बाहेक प्राय स्पा सेन्टरमा ह्याप्पी इन्डिङ हुन्छ, मसाज र स्पाका नियमित ग्राहक रहेका एक जनाले ठोक्दा गरेर भने, यति नभइ त मसाज र स्पामा सेन्टर चल्छ पनि कसरी ? जिउ मालिस गर्नलाई मात्र त को त्यहाँ जान्छ र ? रमाइलो त हुने पत्थो नि ?

मसाज सेन्टर र स्पामा काम गर्ने अधिकांश महिला कर्मचारीको आ-आफ्नै बाध्यताहरू हुन्छन् । अधिकांश कलेज पढ्ने किशोरीले आफ्नो चाहाना पुरा गर्न र घरको अवस्था कम्जोर भएकाले बाध्यताले यस्तो काम गर्न बाध्य भएको बताउने गरेका छन् भने कसैलाई श्रीमान्ले छाडेको, आर्थिक अवस्था कमजोरलगायतका कारणले उनीहरूलाई मसाज र स्पामा सेन्टरमा यौनजन्य गतिविधि गर्न बाध्य बनाउने गरेको रिपोर्टिङका क्रममा खुलेको हो ।

प्रचण्डको भारत भ्रमण कहिले

काठमाडौं । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डको भारत भ्रमणको मिति लगभग तय भएको छ । प्रचण्डले भारत सरकारसमक्ष आफ्नो भ्रमणको मितिबारे प्रस्ताव पठाएका छन् ।

विश्वस्त स्रोतका अनुसार वैशाख ३१ वा जेठ १ मध्ये एक दिनबाट उनको भ्रमण सुरु हुने गरी प्रस्ताव नयाँ दिल्ली गएको छ । भ्रमण तीन दिनको हुने गरी प्रस्ताव गएको छ । भ्रमणको प्रस्तावबाट भारत सरकारले अन्तिम निर्णय गरी पठाउने बुझिएको छ । कर्नाटकको चुनावका कारण प्रचण्डको भारत भ्रमण केही पछि धकेलिएको हो । उनी तेस्रोपटक प्रधानमन्त्री भएपछि पहिलो विदेश भ्रमण भारत बनाउनका लागि अन्यत्र नजाने गरी कुरेका छन् ।

प्रचण्डलाई चीनका अलावा अन्य देशको भ्रमणको निम्ता आइरहेको छ । तर, उनी पहिलो भ्रमण भारतलाई बनाउन चाहिरहेका छन् । भारत भ्रमणका लागि परराष्ट्र मन्त्रालयले तयारी तिव्र बनाएको छ ।

उपनिर्वाचनको परिणामले हामीलाई रुपान्तरित हुन सन्देश दियो : महामन्त्री शर्मा

काठमाडौं । नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्माले उपनिर्वाचनको परिणामले दलहरूलाई रुपान्तरित हुन सन्देश दिएको बताएका छन् । यो सन्देश अनुरूप आफूलाई बदलेर नयाँ ढंगले जुट्ने उनले बताए ।

'परिणामले हामीलाई रुपान्तरित हुन सन्देश दिएको छ । देशको समय बदलने तत्त्व गरेको दलले बदलिएको समय अनुरूप आफूलाई बदल्नुपर्छ,' महामन्त्री शर्माले टवीटरमा लेखेका छन् । मतदाताको प्रत्येक मतलाई सम्मान गर्ने बताउँदै उनले भन्दै नवीन अभियानमा नयाँ ढंगले जुट्ने बताए । महामन्त्री शर्माले उपयुक्ततामा विजयी भएकाहरूलाई वधाई तथा शुभकामना दिए ।

प्रतिनिधि सभा उपनिर्वाचन भएका तीनवटा क्षेत्रमध्ये चितवन २ मा रास्वपाका सभापति रवि लामिछाने र तनहुँ १ रास्वपाका क्षेत्रीय समिति अध्यक्ष तथा वारा २ जसपाका उपेन्द्र यादव विजयी भएका छन् ।

कांग्रेसले उपनिर्वाचनका लागि चितवनमा महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मालाई र तनहुँमा अर्का महामन्त्री गगन थापालाई खटाएको थियो । चितवन र तनहुँमा कांग्रेस उम्मेदवारले पराजित भए । वारामा भने कांग्रेसले जसपाका उपेन्द्र यादवलाई समर्थन गरेको थियो ।

तनहुँवासीले गर्व गर्न सक्ने काम गरेर देखाउँछु : सांसद डा. वाग्ले

तनहुँ । तनहुँ क्षेत्र नं १ का नवनिर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य डा. स्वर्णम वाग्लेलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ । मुख्य निर्वाचन अधिकृत कोमलप्रसाद आचार्यले आयोजित कार्यक्रममा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का तर्फबाट निर्वाचित डा. वाग्लेलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरेका हुन् ।

अन्तिम मतगणनाअनुसार डा. वाग्ले ३४ हजार नौ सय ११ मत प्राप्त गरी विजयी भएका थिए । सो अवसरमा नवनिर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य डा. वाग्लेले तनहुँवासीले गर्व गर्न लायक सांसद बनेर देखाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । उनले जिल्लाको विकासका साथै देशका मुद्दा सम्बोधनका लागि आफूले भूमिका खेल्ने उल्लेख गरे । तनहुँवासीको विश्वास र भरोसालाई उच्चमागउने नदिने बताउँदै उनले भने, "जनताका अपेक्षा न्याय गर्नेछु ।" डा. वाग्लेले जिल्लाका सबै राजनीतिक दलसँग सहकार्य र समन्वय गरेर काम गर्ने बताए । नीति, क्षमता सही भएको खण्डमा देश विकास सम्भव रहेको जनाउँदै सामूहिक प्रयासलाई इमानदारीपूर्वक निर्भाउने बताए । देश विकास गर्न हुटहुटिले आफूहरू आएको जनाउँदै उनले भने, "सबैको सामूहिक प्रयत्नबाट मात्र देश विकास हुन्छ ।"

मुख्य निर्वाचन अधिकृत आचार्यले शान्तिपूर्णरूपमा निर्वाचन सम्पन्न गराउन भूमिका खेल्ने सबैप्रति आभार व्यक्त गरे । प्रमुख जिल्ला अधिकारी छविबहाल रिजालले निर्वाचन शान्तिपूर्णरूपमा सम्पन्न भएको बताए ।

नवनिर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य डा. वाग्लेलाई प्रतिस्पर्धी नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार गोविन्द भट्टराईले वधाई दिएका छन् । आज विहान सार्वजनिक मतपरिणामअनुसार प्रतिनिधिसभा सदस्यमा विजयी भएपछि भट्टराईले वाग्लेलाई वधाई दिएका हुन् ।

मधेशमा घण्टीको प्रभाव देखिएन

काठमाडौं । देशको मुख्य शहर हुँदै ग्रामीण क्षेत्रसम्म प्रभाव बढाएको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको मधेशमा भने प्रभाव देखिएन ।

चितवन र तनहुँमा घण्टी चिन्ह लिएका रास्वपा उम्मेदवारहरूले भारी मत प्राप्त गर्दा वारामा भने फरक देखियो परिस्थिति । २ र मा रास्वपा उम्मेदवार रमेश खरेलले चौथो स्थानमा रहे । उनले जमानत समेत जोगाउन सकेनन् । जमानत जोगाउन खसेको मतको १० प्रतिशत पुग्नपर्छ जुन रमेश खरेलले सकेनन् । अन्य दुई क्षेत्रमा मूलधारका केही दलको समेत जमानत जफत गराइदिएका रास्वपा उम्मेदवारहरूले वारा २ मा भने फरक परिस्थिति देखियो । रास्वपाको वाराको नतिजाले तराईमा रवि लामिछानेको कुनै चमत्कार नदेखिने अवस्था टड्कारो छ । उनी शहरी मतदातामाभ भने लोकप्रिय देखिन्छन् ।

एक करोड अक्षय कोषको दिव्य गायत्री ट्रष्ट

काठमाडौं । व्यवसायी दिव्यमान श्रेष्ठले एक करोड अक्षय कोषको ट्रष्ट सञ्चालनमा ल्याएका छन् । आफ्नो ७५औं जन्मदिन मनाएर उनले दिव्य गायत्री ट्रष्ट सुरु भएको घोषणा गरेका हुन् । शनिवार साँझ होटल सोल्टीमा दिव्यमानले देश विदेशका नाम चलेका उद्योगी व्यवसायीलाई निम्त्याएका थिए । ऋण्डै पाँच सय विभिन्न अतिथि बीच श्रेष्ठले ट्रष्टमाफर्त हरेक वर्ष कम्तिमा १० लाख रुपैयाँ विपन्न आर्थिक अवस्था भएकाको शिक्षाका अलावा विभिन्न सामाजिक क्षेत्रमा खर्च गर्ने जानकारी दिए । श्रेष्ठले भने-जीवनमा सेवा नै धर्म हो भन्ने भावनालाई अहम संस्थागत गर्न ट्रष्टको सुरुवात गरेको छ ।

ट्रष्टको औपचारिक घोषणा नहुँदै रक्तदान कार्यक्रम आयोजना भइसकेको छ । धादिङ्गमा ट्रष्टले परोपकारका कार्यहरू अगाडि बढाउन थालिसकेको छ । ट्रष्टमा आवश्यकता अनुसार अक्षय कोष थप्दै जाने उद्देश्य समेत राखेका दिव्यमान श्रेष्ठ नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारमा नाम चलेका व्यवसायी हुन् । उनको ट्रेड लिंक कम्पनी आयात निर्यातमा काम गर्दै आएको छ । ट्रेड लिंकले विदेशी लगानी भित्र्याउने, जलविद्युत आयोजना निर्माणलगायत बहुक्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ । व्यवसायी श्रेष्ठ कठिनभन्दा कठिन कामलाई पूरा गरेरै छाड्ने व्यक्तित्वका रूपमा परिचित छन् ।

ट्रेड लिंकले पनि ५०औं वर्षगाँठ मनाएको छ । आधा शताब्दीमा ट्रेड लिंक नेपालको व्यवसायिक क्षेत्रमा विशेष ब्राण्ड बनाउन सफल छ । दिव्यमान श्रेष्ठ सेल्फ मेड व्यक्तित्वका रूपमा पनि चिनिन्छन् । २०२४ को वैशाख २७ मा ५५ सय रुपैयाँले न्यूरोडमा रोयल फोटो स्थापना गरी व्यवसायिक यात्रा सुरु गरेका दिव्यमान अहिले देशको प्रतिष्ठित व्यवसायी बन्न सफल भएका छन् ।



योगाचार्य गणेश जैरे
एम एस्स योग थेरापि

हठ योग

सप्रयास रोकिराख्ने कुम्भक दुई प्रकार वाट संभव हुन्छ

(क) वहिकुम्भक - अर्थात श्वासलाई बाहिर निकालेर बाहिर नै रोकेर राख्ने ।
(ख) अन्तःकुम्भक - अर्थात श्वासलाई शरीर भित्र लगेर रोकेर राख्ने ।

(२) रेचक - अर्थात श्वासलाई सप्रयास बाहिर छोड्नु ।

यसप्रकार सप्रयास प्राणहरूलाई आफ्नो नियंत्रणले गति दिनु हठयोग हो । हठयोग राजयोगको सिद्धिको लागि आधारभूमि बनाउँछ । हठयोगको साधना बिना राजयोग (समाधि) को प्राप्ति धेरै कठिन कार्य हो । अतः हठयोगको साधना सिद्ध भएपछि राजयोगलाई अगाडि बढाउनमा सहजता हुन्छ ।

२. योगका धेरै मार्गहरूमध्ये एउटा मात्र प्राविधिक मार्गको रूपमा हठयोगलाई चिनिन्छ । हठयोगको शारीरिक अभ्यासहरूमा सबैभन्दा पुरानो र सबैभन्दा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिएको प्राचीन ग्रन्थ हठयोग प्रदीपिका हो । सबै पुरातन आध्यात्मिक ग्रन्थहरू जस्तै, लेखन संक्षिप्त र प्रायः रहस्यमय, रहस्यमय, र अलिकति रहस्यमय छन् । योगको लागि आधारभूत शास्त्रको रूपमा, यो ग्रन्थ ऐतिहासिक सन्दर्भ र यसको सामग्रीले योगको आधुनिक अभ्यास र बुझाइलाई कसरी सूचित र प्रभाव पारेको छ भनेर बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ । यी धेरै शिक्षा र अभ्यासहरू अब गूढ र अनौठो छन्, तर तिनीहरू अझै पनि शक्तिशाली प्रविधिहरू मानिन्छन् । जुन हठयोग मार्फत ज्ञान प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने अन्वेषण गर्न आवश्यक छ ।

हठयोग प्रदीपिका (हयोप्र) के हो ?
हठयोग तीन प्राथमिक प्राचीन ग्रंथहरू मध्ये एक हो । अन्य आधारभूत ग्रन्थहरू धेरै रूढ संहिता र शिव संहिता हुन्, जुन दुवै हठयोग प्रदीपिका पूर्वका छन् ।

पाठको मूल नाम हठ प्रदीपिका हो । त्यसपछिका टिप्पणीहरू र अनुवादहरूले यसलाई हठयोग प्रदीपिका (हयोप्र) भनेर सम्बोधन गर्न थाले, र यही नामले यसलाई सामान्य रूपमा चिनिन्छ । प्रदिपिकाले "प्रकाश" वा "रोशनी गर्ने" को रूपमा अनुवाद गर्दछ, त्यसैले शीर्षकलाई सामान्यतया "हठ योगमा प्रकाश" अनुवाद गरिएको छ । संस्कृत उपसर्ग "ह" लाई "सूर्य", "ठ" लाई "चन्द्रमा" र "योग" को अर्थ "मिलन" को रूपमा अनुवाद गरिएको छ । त्यसैले शीर्षकलाई "सूर्य र चन्द्रको उर्जाको एकताबद्ध गर्ने प्रकाश" को रूपमा अनुवाद गर्न सकिन्छ ।

यो पुस्तक १५ औं शताब्दी ईस्वीमा स्वामी स्वात्मरामद्वारा रचना गरिएको थियो र पुरानो संस्कृत ग्रन्थहरू, प्रख्यात शिक्षकहरूका शिक्षाहरू र स्वत्मारामका आफ्नै योग अनुभवहरूबाट लिइएको हो । अंग्रेजीमा अनुवाद गरिएको पहिलो संस्करण सन् १९१५ मा पञ्चम सिंहद्वारा गरिएको थियो ।

३. प्राथमिक लक्ष्यहरू

यस पाठको मुख्य लक्ष्य हठयोगको शारीरिक अनुशासन र अभ्यासहरूलाई प्रकाश पार्नु र राजयोग (ध्यान) को उच्च आध्यात्मिक लक्ष्यहरूसँग एकीकृत गर्नु हो ।

स्वत्मारामले हठयोग र राजयोग बीचको सम्बन्धको व्याख्या गरेर सुरु गर्छन्, हामीलाई सूचित गर्दछन् कि हठयोग राजयोगको लागि प्रारम्भिक अभ्यास हो । उनले हामीलाई बताउँछन् कि आत्म-नियन्त्रण र आत्म-अनुशासन प्राप्त गर्न धेरै सजिलो छ, जब हामी शारीरिक र ऊर्जावान शरीरबाट सुरु गर्छौं, राजयोगमा जस्तै मनलाई सीधा नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्दौं । प्राण, वा शरीरको उर्जाको निष्पत्ता मार्फत, हामी मनको नियन्त्रणमा सजिलैसँग प्रभुत्व जमाउन सक्छौं र राजयोगबाट सफलता प्राप्त गर्न सक्छौं । श्लोक १:४१ मा उहाँले हामीलाई बताउनु भएको छ कि जब प्राणको प्रवाह हठयोगको अभ्यास मार्फत स्थिर हुन्छ, सास अनायासै रोकिन्छ, र स्वाभाविक रूपमा मन विहीन अवस्थामा उत्पन्न हुन्छ ।

अभ्यासको लागि दिशानिर्देश यद्यपि यो योग कसरी अभ्यास गर्ने भन्ने बारे स्वत्मारामका निर्देशनहरू धेरै विस्तृत र थोरै मिति भएका छन्, पश्चिमीहरूले अझै पनि आफ्नो अभ्यासमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र सान्दर्भिक बुँदाहरू लागू गर्न सक्छन् । स्वात्मारामले हामीलाई बताउँछन् कि एक व्यक्तिले योग अभ्यास गर्ने कोठा सफा, रमाइलो, आरामदायी र कीरा र जनावरहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ । उनले योगमा सफलता ल्याउने, असफलता निम्त्याउने गुणहरू पनि बताउँछन्, र प्रारम्भिक योगीलाई पालना गर्नका लागि दस आचार नियम र दस व्यक्तित्व पालनाहरू पनि प्रदान गर्दछ । छोटकरीमा, उहाँले हामीलाई बताउनुहुन्छ कि हठयोगको अभ्यासमा सफल हुनको लागि हामीले शान्त, शुद्ध, इमान्दार र मध्यम जीवनशैली जिउनुपर्छ, र कुनै पनि अत्याधिक व्यवहारबाट टाढा रहनुपर्छ ।

हठयोग: भौतिक मार्ग,
हठयोगले आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध र षट्कर्मको अभ्यासद्वारा मन-शरीर-आत्माको मिलन प्राप्त गर्छ । यी शरीर-केन्द्रित अभ्यासहरू भौतिक शरीरलाई बलियो बनाउन र शुद्ध गर्न प्रयोग गरिन्छ, र प्राण (जीवन-शक्ति ऊर्जा) अगतिष्कवत/खेती गर्न र कुण्डलिनी (सुप्त आध्यात्मिक ऊर्जा) सक्रिय गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

हठयोग प्रदीपिका (हयोप्र) मा मुख्य अभ्यासहरू:

यस पाठको ठूलो भागले हठयोगका मुख्य अभ्यासहरू: आसन, प्राणायाम, षट्कर्म (आन्तरिक सफाई), मुद्रा (ऊर्जाशील), र बन्ध (ऊर्जा बन्द) को प्रविधिहरूको विवरण दिन्छ ।

पहिलो अध्यायमा केही आधारभूत प्रारम्भिक आवश्यकताहरू पछि, स्वात्मारामले हठयोगको पहिलो चरण



आसन हो भनेर स्पष्ट पार्छन्, जुन शारीरिक आसनहरू विशेषगरी पश्चिमी मुलुकमा सबैभन्दा बढी प्रयोग छ । आसनले शरीर र मनको दृढता र रोग-विहिनता र शरीरको लचकता सिर्जना गर्दछ । जहाँ हामी पहिले शरीरलाई नियन्त्रण र अनुशासन गर्न सिक्यौं ।

स्वात्मारामले बताएका छन् कि एक षट्क आसनको अभ्यास स्थापित भएपछि प्राणायाम सुरु गर्न सकिन्छ । सास फेर्ने अभ्यासहरूको लक्ष्य प्राण र शरीरको सूक्ष्म ऊर्जाहरूलाई नियन्त्रण गर्नु हो, जसको फलस्वरूप मनलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

८ अत्याधिक खानपान, परिश्रम, बोलचाल, नियमको पालना, आम मानिसको संगत र मनको अस्थिरता यिनै ६ कारण हुन् जसले योगलाई नष्ट गर्छ ।

जोश, लगनशीलता, विभेद, अटल विश्वास, साहस, आम मानिसको संगतबाट टाढा रहनु, योगमा सफलता ल्याउने ६ कारण हुन् । पश्चिमोत्तानासन आसनमध्ये सर्वश्रेष्ठ हो । यस आसनबाट, प्राणिक धाराहरू केन्द्रीय ऊर्जा च्यानलबाट उठ्छन्, पाचन अंग बढ्छ, पेट समतल हुन्छ र व्यावसायी रोगबाट मुक्त हुन्छ ।

दोस्रो अध्यायमा, स्वात्मारामले बताएका छन् कि यदि शरीरमा अत्यधिक बल छ भने, यसलाई षट्कर्मको छवटा शुद्धिकरण विधिहरू प्रयोग गरेर हटाउन आवश्यक छ । यी शुद्धिकरण प्रविधिहरू र प्राणायामले शरीरको ऊर्जा नाडीहरूलाई शुद्ध गर्न मद्दत गर्दछ र प्राणलाई यी नाडीहरू मार्फत अर्ध प्रभावकारी रूपमा सार्न अनुमति दिन्छ ।

८ षट्कर्म र प्राणायाम जब नाडी शुद्ध हुन्छ त्यहाँ बाहिर लक्षणहरू हुन्छन्-शरीर पातलो र चम्किलो हुँदा सफलता देखिन्छ। शुद्ध बन्ध गरेर, इडा र पिंगला नाडीहरूबाट नियन्त्रण र एकाग्रताका साथ श्वास लिनुहोस्, जसले गर्दा घाँटीबाट हृदयसम्म सास फेर्छ र मधुर आवाज उत्पन्न हुन्छ । जब सास

अस्थिर हुन्छ, मन अस्थिर हुन्छ भने जब श्वास स्थिर हुन्छ, मन पनि स्थिर हुन्छ र योगी स्थिर हुन्छ ।

जबसम्म शरीरमा सास रहन्छ, मन शान्त हुन्छ, र जबसम्म दृष्टि निधारको बीचमा हुन्छ, मृत्युको डर कहाँ रहन्छ ? शरीरको दुबलोपन, शान्त अनुहार, भित्री आवाज, स्पष्ट आँखा, रोग-रहित, मृत्यु (वीर्य/ओवा) को नियन्त्रण, सक्रिय पाचन अंग, र नाडीहरूको शुद्धिकरण हुँदा हठयोगको सिद्धता प्राप्त हुन्छ ।

तेस्रो अध्यायले सूक्ष्म ऊर्जा प्रणालीहरू र मुद्रा र बन्धहरूको अभ्यासको अन्वेषण गर्दछ । मुद्रा र बन्धको प्रयोगले शरीरको उर्जालाई थप सक्रिय बनाउँछ, यसलाई केन्द्रित गर्छ, र मेरुदण्डको आधारबाट टाउकाको माथिसम्म चल्ने र सबै सात चक्रहरूलाई काट्ने मुख्य ऊर्जा च्यानल/नाडी, सुषुम्नासँग जोडाउँछ । मुद्राहरू आसन, प्राणायाम, बन्ध, र दृश्यको संयोजनमा सम्पूर्ण शरीरको जटिल मुभमेन्टहरू हुन् । बन्धहरू शरीरको प्राण ऊर्जालाई धड/शिर/त्वगलप भित्र "बन्ध" गर्न श्रोणि/एभिष्क, पेट र घाँटीको आधारमा मासपेशीहरूको विशिष्ट समूहहरूको संलग्नता हो । यी दुवै प्रविधिहरूमा स्नातक/दक्ष/निष्पुण गर्न चुनौतीपूर्ण छन् । आसन र प्राणायाम दुवैमा सक्षम र दक्ष भएपछि मात्र प्रयास गर्नुपर्छ ।

८ मुद्रा र बन्ध:
त्यसैले योग जान्नेले विन्दुको रक्षा गरेर मृत्युलाई जिच्छ । वीर्य/ओवा निस्कनु भनेको मृत्यु हो, विन्दुको संरक्षण नै जीवन हो । उनी साँच्चै एक योगिनी हुन् जसले आफ्नो राजसलाई संकुचित गरी बढाएर संरक्षण गर्छिन् । उनी भूत, वर्तमान र भविष्य जान्छिन् र खेचरी मुद्रामा स्थिर हुन्छिन् । आफ्नो शरीरमा रहेका विन्दु र ती राजहरू बजोली मुद्राको अभ्यासद्वारा मिलनद्वारा एकताबद्ध हुन्छन्, यसरी सबै सिद्धिहरू वा सिद्धिहरू प्रदान गर्छन् ।

नियमित रूपमा शक्ति चलाउने योगीले सिद्धि वा सिद्धिको आनन्द लिन्छ । उसले समय र मृत्युलाई सजिलै जिच्छ । अरु के भन्नु छ र ?
अध्याय चारले ज्ञान प्राप्ति वा समाधिको लागि थप प्रविधिहरू प्रदान गर्दछ । समाधि प्राप्तिको लागि स्वस्थ शरीर र स्वस्थ दिमागको विकास महत्त्वपूर्ण छ, भनी स्वात्मारामले टिप्पणी गरेका छन् । जब यो अन्तिम चरणमा पुग्छ, योगीले अप्रचलित ध्वनि, प्रणव, सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको कम्पन अनुभव गर्नुपर्छ ।
८ समाधि: जब मन चंचल हुन छाड्छ र नाडिमा मिलाएर एकता हुन्छ, तब पखेटाविहीन पंक्षी जस्तै अचल बन्छ । योगको पूर्ण प्रभुत्व चाहने व्यक्तिले यसरी ध्यानपूर्वक नादको अन्वेषण गर्नुपर्छ र सबै विचारहरू त्याग्नु पर्छ ।
समाधिमा बसेको योगी न समयले खान्छ, न कर्मले बन्धित हुन्छ, न कसैको अधीनमा हुन्छ ।
समाधिमा बस्ने योगीले न गन्ध, न स्वाद, न रूप, न स्पर्श, न ध्वनि, न आफूलाई, न अरूलाई जान्छ ।
४. एक तहमा, हयोप्रले पश्चिममा अभ्यास गर्ने एकदमै मिल्दोजुल्दो योगको विवरण दिन्छ, जबकि एक धेरै फरक योग भित्र वर्णन गरिएका गहिरो अभ्यासहरूको उद्देश्यद्वारा देखाइएको छ । परम्परागत रूपमा, हठयोग शुद्धिकरण र प्राणको जीवनशक्ति उर्जाको खेती मार्फत भौतिक शरीरलाई परिवर्तन गर्नमा विशिष्ट रूपमा केन्द्रित छ । र हठयोगका सबै प्रविधिहरूलाई राजयोगको मार्गमा पाइने ध्यान र ज्ञानको गहिरो अवस्थाहरू प्राप्त गर्न प्रारम्भिक चरणको रूपमा हेरिन्छ । यसलाई ध्यानमा राखेर, हामीले यहाँ पश्चिम योगले के प्रदान गर्न सक्छ भन्ने थोरै स्वाद मात्र पाइरहेका छौं । हयोप्रले हामीलाई योगका यी गहिरो अभ्यासहरूको लागि मूल्यवान नक्सा दिन्छ, साथै यदि हामीले छनोट गर्छौं भने यी गहिरो अभ्यासमा यात्रा गर्न ज्ञान र उपकरणहरू प्रदान गर्दछ ।
हठयोग प्रदीपिकाका महत्त्वपूर्ण उद्धरणहरू

१. परिचय

हठ शब्दको अर्थ 'प्रचण्डता' या 'बल' हुन्छ । अर्को शब्दार्थ पनि लगाउन सकिन्छ अचानक या दुराग्रहपूर्वक । सामान्यतः मानिसहरू हठयोगलाई एक यस्तो योगको रूपमा मान्छन्- जुन हठपूर्वक कुनै शारीरिक एवं मानसिक क्रियाहरू गरिन्छ । यसकारण सामान्य शरीर शोधनका प्रक्रियाहरूबाट टाढा रहेर गरिने शरीर शोधनको पट्टिक्रियाहरू (नेति, धैर्य, वस्ति, नौलि, वाटक, कपालभाति) लाई हठयोगको रूपमा मानिन्छ । षट्कर्म केवल शरीर शोधनको साधन हो वास्तवमा हठयोग शरीर एवं मनको संतुलनद्वारा राजयोग प्राप्त गर्ने पूर्व सोपानको रूपमा विस्तृत योग विज्ञानको चार शाखाहरू मध्ये एक शाखा हो । 'ह' वाट पिंगला नाडी दायीं नासिका (सूर्य स्वर) तथा 'ठ' वाट इडा नाडी बायाँ नासिका (चन्द्रस्वर) । इडा ऋणात्मक (-) उर्जा शक्ति एवं पिंगला धनात्मक (+) उर्जा शक्तिको प्रतीक मानिन्छ, 'ह' र 'ठ' को योग प्राणहरूको संतुलन संग अर्थ राख्छ । हठ प्रदीपिका पुस्तकमा हठको अर्थ यस प्रकार छ -

हकारेणोच्यते सूर्यष्टकार चन्द्र उच्यते । सूर्य चन्द्रमसो योगाद्दृष्टयोगोऽभिधीयते । यहाँ 'ह' को अर्थ सूर्य तथा 'ठ' को अर्थ चन्द्र भनिएको छ । सूर्य र चन्द्रको समान अवस्था नै हठयोग हो । शरीरमा कयौं हजार नाडिहरू छन् जस मध्ये तीन प्रमुख नाडिहरूको वर्णन छ, सूर्यनाडी अर्थात पिंगला जो दाहिने स्वरको प्रतीक हो । चन्द्रनाडी अर्थात इडा जुन बायाँ स्वरको प्रतीक हो । दुईटाको बीच तेस्रो नाडी सुषुम्ना हो । यस प्रकार हठयोग त्यो क्रिया हो जसमा पिंगला र इडा नाडीको साहारा प्राण सुषुम्ना नाडीमा प्रवेश गराएर

बृह्मरंद्रमा समाधिस्थ हुन्छ । हठ प्रदीपिकाका हठयोगको चार अंगहरूको वर्णन छ- आसन, प्राणायाम, मुद्रा र बन्ध तथा नादानुसन्धाना धेरण्डसंहितामा सात अंग- षट्कर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगलत्वोपनिषदमा आठ अंगहरूको वर्णन छ- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ।

हठयोगको अभ्यासले सम्पूर्ण शरीरको जडतालाई भगाउँछ । प्राणलाई अधिकता नाडी चक्रहरूको सबल एवं चैतन्ययुक्त बनाउँछ । र व्यक्तिको विभिन्न शारीरिक, बौद्धिक एवं आत्मिक शक्तिहरूको विकास गर्दछ ।

स्थूलरूपमा हठयोगमा प्राणायाम क्रिया तीन भागहरूमा पूरा गरिन्छ -

(१) पूरक - अर्थात श्वासलाई सप्रयास शरिर भित्र लिने ।

(२) कुम्भक - अर्थात श्वासलाई

'उसको जन्मदता तीनवटा छ । एउटामा जन्ममिति ६१ साल छ, अर्कोमा ६२ साल छ, तेस्रोमा ६३ साल छ । ६३ को चाहिँ भूकम्प भयो । त्यसको मिडियामा हल्ला सुन्नु छैन । असली कुरा वडाको डडामा हुनुपर्छ । म पनि ठ्याक्कै अहिले कन्स्युज भएँ । मेरो नानी र बाबुको उमेर दुई-अठ्ठाई वर्ष फरक हो । तर, अठ्ठाई वर्ष कि १८ महिना भन्नेमा म कन्स्युज छु । बाबु त ५९ साल कात्तिकको हो । उसको सबै कागज मसितै छ अहिलेसम्म । छोरी चाहिँ कहिले आमकाहाँ जानुप्यो भन्ने, कहिले बाबुकाहाँ आउने । त्यसको जन्ममिति मलाई एकिकन छैन । वरु उसको आमालाई थाहा हुनसक्छ ।'

श्रीमतीसँग आफू १० वर्षेदेखि अलग भएको उनले जानकारी दिए । यद्यपि कानूनी रूपमा डिभोर्स भइसकेको उनको भनाइ छ । 'कानूनीभन्दा पनि हामी व्यवहारिक रूपमा अलग भएका हौं । हामीलाई एक-अर्कासित चिन्त बुझ्ने, उनी एउटा बाटो लागिन्, म अर्को बाटो लागें, उनले भने ।

गौशाला-२६का बुवाका अनुसार छोरीसँग पनि उनको तीन महिनादेखि सम्पर्क छैन । छोरीले सन्दीपविरुद्ध मुद्दा हाल्दा आफूसँग कुनै सरसल्लाह नगरेको उनको गुनासो छ । 'मैले त मुद्दा हालेको २२ दिनपछि मात्रै थाहा पाएको हुँ, उनले भने । आफू अहिले पनि यो मुद्दामा तटस्थ रहेको उनी बताउँछन् ।

'उसले मसित सल्लाह मागेको भए यसो गर, त्यसो गर भन्थे होला ।

वेद र विज्ञान के भगडिया हुन् ?

आफूखुशी गरेपछि मैले के भन्ने ? म यो मुद्दामा तटस्थ छु । मलाई अदालत, पुलिस कसैले बयान लिन बोलाएको पनि छैन, उनले भने ।

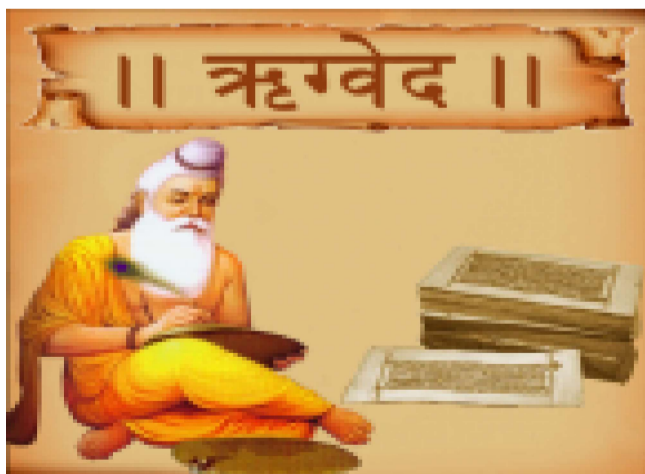
सञ्चारमाध्यमहरूबाट छोरी माइती नेपालको संरक्षणमा रहेको थाहा पाएपछि उनी छोरीलाई भेट्न गएका थिए । तर, पहिलोपटक जाँदा उनलाई भेट्नसमेत दिइएन ।

'आफ्नै छोरी हो भन्दा पनि पहिलोपटक भेट्न दिएनन् । दोस्रोपटक बलबल्ल भेट्न पाएँ, उनले भने । पछि माइती नेपालले आफूलाई छोरी जिम्मा लिएर जान भनेको तर आफूले नमानेको उनको भनाइ छ ।

'मैले पहिला तपाईंहरूलाई जिम्मा लगाएको भए अहिले जिम्मा लिने थिएँ । पहिले जसले तपाईंहरूलाई जिम्मा लगायो, उसैलाई भन्नुस भनेर आएँ, उनले सुनाए । त्यसयता छोरीले पनि आफूलाई सम्पर्क नगरेको उनले बताए ।

'अहिले छोरी कहाँ छ भन्ने पनि थाहा छैन । सम्पर्क नभएको ३-४ महिना भइसक्यो', उनले भने । छोरीको मुद्दाको विषयमा उनी खासै बोल्न चाहैनन् ।

'जति बेला सुरुवात थियो, त्यतिबेला मैले चासो पनि दिएँ, कोसिस पनि गरेँ । तर, नानीले मेरो केही कुराहरू खाइन् ।



त्यसो भएपछि म तटस्थ छु । अहिले मलाई केही थाहा पनि छैन । गाउँघरतिर नेट पनि हुँदैन । नानी पनि मसित कन्स्युक्टमा छैन । उसले मेरो खोजी गर्दिनन् भने म उसलाई कति खोज्नु ?' छोरीले काठमाडौँ बसेर पढ्दा नियमित फोन र बेलाबखत भेटघाट हुने गरेको तर आफूले खर्चबर्च नहेरेको उनले बताए । 'मैले त उसलाई पढ्न काठमाडौँ

गरी मलाई केही थाहा छैन ।'

सर्वोच्चले जिल्ला अदालतलाई फास्ट ट्रयाकबाट मुद्दा अधि बढाउन आदेश दिएको थियो । त्यसबमोजिम जिल्ला अदालतले छिट्टै नै मुद्दाको अन्तिम फैसला गर्नेछ ।

जिल्ला अदालतका न्यायाधीशहरूका निमित्त यो मुद्दामा धेरै जटिलता भने बाँकी छैन । मुद्दाको पुनरावेदनमा सर्वोच्चले गरेको फैसलाले नै धेरै मार्गदर्शन गरिसकेको छ । सर्वोच्चले सन्दीपलाई धरोटीमा छोड्ने फैसला सदर गर्नुको अर्थ उनले जबरजस्ती करणी गरेको नहुनसक्ने न्यायाधीशहरूको निष्कल्लो बृहत् साँकेन्द्र । घटनापछि गौशालाले लेखेका म्यासेज र सन्देशहरूले उनी सन्दीपसँगको भेटपछिका दिनहरूमा निकै खुशी थिइन् भन्ने न्यायाधीशहरूको विश्लेषण छ ।

गौशाला-२६ले 'आई हर्ड सन्दीप एस्टरडे' (मैले हिजो सन्दीपलाई अंकमाल गरेँ) भनेर म्यासेज लेखेकी थिइन् भने सन्दीपसँग जीवनकै उत्कृष्ट दिन बिताएको कुरा साथीहरूसँग थोरै गरेकी थिइन् । साथै सपना मल्ल प्रधान र कुमार खान्छु, ल्यापटप किनेको छु भन्थी । खोइ कता हो, दुई ठाउँबाट डलर आउँछ, टेन्सन नलिनु पनि भन्थी । मैले त पढ्न भनेर पठाएको हो । पछि के गरी, कसो

दुई विषय भनेको उनीहरूबीच यौन सम्बन्ध भएको हो कि होइन भन्ने पहिलो र गौशाला-२६ नाबालिग हुन् कि होइन भन्ने दोस्रो हो । यदि यौन सम्बन्ध अरु खालका दुर्व्यवहार भएको पुष्टि हुन सकेन भने उमेरका विषयमा प्रवेश नै गरिरहनु परेन । तर, यदि राजीखुशीमा यौन सम्बन्ध भएको पुष्टि भएको अवस्थामा प्राप्त प्रमाणहरूका आधारमा अदालतले गौशाला-२६को उमेर निरूपण गर्नुपर्ने हुन्छ । अदालतसमक्ष यथेष्ट प्रमाणहरू पेश भइसकेको हुँदा यसमा सायद धेरै समय खर्चिनु नपर्ला ।

मिडिकल रिपोर्टमा गौशाला-२६को भंगाकुरमा घाउ देखिएको थियो । तर, यसले मात्रै सन्दीपसँग उनको यौन सम्बन्ध रहेको पुष्टि भने हुन सक्दैन । त्यो अरुसँगको संसर्गका कारण (गौशाला-२६को एकजना केटा साथी (व्याइ फ्रेन्ड) पनि रहेको सर्वोच्चको फैसलामा उल्लेख छ) वा अन्य क्रियाकलापका कारणले पनि भएको हुनसक्छ । सन्दीपसँग शारीरिक सम्बन्ध रहेको पुष्टि हुने ठोस प्रमाण वादी पक्षले पेश गर्न नसकेको अदालती स्रोत बताउँछ । उनीहरू राति एउटै कोठामा प्रवेश गरेको र बिहान निस्किएको होटलको सीसीटीभी फुटेजमा देखिन्छ । तर, कोठाभित्रको क्रियाकलाप सीसीटीभीमा कैद नहुने भएकाले यौन सम्बन्ध रहेको यसबाट ठहर हुन सक्दैन । एउटै कोठामा रात बिताएपछि यौन सम्बन्ध भएकै हुनुपर्छ भन्ने अडकल लगाएर अदालतले फैसला गर्न मिल्दैन । समाप्त

गाह्रो हुँदैछ अमेरिका, टाढा हुँदैछ नेपाल

नेपाली मिडियामा अमेरिकामा त यस्तो हुन्छ, उस्तो हुन्छ भनेर सबै राम्रैमात्र मात्र हुन्छ, कि जस्तो गरेर सामग्री सम्प्रेषण भइरहेका हुन्छन्। मिडियाले गरेको एक किसिमको त्यही एजेण्डा सेटिङको भरमा नेपाली समाजमा अमेरिकीको जबरजस्त 'सुकिलो छवि' बनेको छ।

त्यही छविका कारण धेरैजसो नेपालीले एउटा सपना देखने गरेका छन्। बोलीचालीको भाषामा 'अमेरिकी सपना' भनिने त्यो सपनाको मूल्य बढी नै छ। यद्यपि, अमेरिकी सपना देखे त्यो नेपाली लोभ कम भएको छैन, बढेको छ।

अब प्रश्न उठ्छ- के साँच्चै अमेरिका मिडियाले एजेण्डा सेटिङ गरेजस्तै सपना देखे गरी बिछुटे राम्रो छ त ? के अमेरिकी समाज आजको आदर्श मानक समाज हो त ? के यहाँ समस्या नै छैनन् ? अझ भन्ने अमेरिकाले हरेक प्रश्नको उत्तर पाइसक्यो, यहाँ कुनै प्रश्न नै छैनन् ?

अह, त्यस्तो पटक हैन। अमेरिका पनि अहिलेको विश्व भूमण्डलीयकरणबाट प्रभावित यही 'लोवल बिलेज'को एक खण्ड हो। अह, यहाँको हावापानी र प्रकृति टिठलागदो छ। ठूलाठूला युद्ध बेहोरको अमेरिका अह पनि युद्धपूजक प्रकृतिबाट बाहिर आउन सकेको छैन। भेट्न कलचरको दबन्दा अह पनि छ। हरेक राजनीतिक मुद्दाहरूको केन्द्रमा भेट्न र पहुँची नै हुन्छ।

थाहा छ, अमेरिका क्रमशः भ्रम हुँदैछ तर यही बेला नेपाल फर्कने बहाना पनि बाँकी छैन। छोराछोरी पुस्ता अमेरिकामै रमाउन थालिसक्यो। उसलाई नेपाल फर्काउन सम्झाउने तर्क छैनन्, भएका पनि निम्छेरौ भैसके। आखिर कसका लागि र के का लागि फर्कने नेपाल ?

प्रविधिको चरम विकासले मानवीय समवेदनाको क्षयीकरण पनि त्यतिकै छ। अह त्यसमा पनि अमेरिका आफैमा आप्रवासीको देश हो जहाँ संसारभरका अलि बढी महात्वाकांक्षी र स्वार्थी मानिस बास बस्न आइपुगेका छन्। अमेरिका आउँदा उनीहरू आफै मात्र आएका छैनन्, उनीहरूका महत्वाकांक्षी र स्वार्थी पनि सँगै आएका हुन्छन्। ती सबैको व्यवस्थापन गर्दै जन्मेको देश छोड्न र बनाएको देश अंगाल्नुको दबाव पनि चर्को छ।

अमेरिका एक दिन अगाडि पुग्नेले आफूलाई रैथाने ठान्छ र एक दिन पछाडि आउनेलाई शरणार्थी भन्छ। यो रैथाने र शरणार्थीको विभाजन रेखा केही वर्ष यता अझ मोटो हुँदैछ। अमेरिका राजनीतिक रूपमा रातो र नीलोमा त विभाजित छ नै, यहाँका मानिसको अनुहारको रङको आधारमा कालो, खैरो र सेतो अमेरिकामा पनि जबरजस्त किसिमले विभाजित छ। अमेरिकी समाजशास्त्रीहरू नै भनिरहेका छन्, अमेरिकी विभाजन पहिला तेस्रो मात्र थियो, अहिले ठाडो हुँदैछ। यसरी चार फ्याक भएको अमेरिकामा अरू जटिलता थपिएका छन्।

अमेरिकाको आन्तरिक आयाममा मात्र जटिलता छैनन्, बाह्य आयाममा पनि त्यतिकै जटिलता छ। अमेरिका आफ्नो भूगोलमा मात्र सिमीत छैन, एलायन्सका नाममा संसारभर छरिएका छन्। ठाउँ ठाउँमा ठूलो संख्यामा अमेरिकी सैनिक तैनाथ छन्, आफ्नो मात्र हैन, अरू धेरैको सुरक्षाको पनि जिम्मा लिएका छन्।

यति मात्र होइन, अमेरिका आफूलाई मानवअधिकार, स्वतन्त्रता र प्रजातन्त्रको एकलौटी ग्लोबल ठेकेदार पनि ठान्छ। यो ठेकेदारी दावीका कारण उसले थुप्रैखाले शत्रु कमाएको छ। राजनीतिक रूपमा

डा. प्रदीप गट्टराई

कम्प्युनिष्ट शत्रु छन्, धार्मिक रूपमा कट्टरपन्थी मुस्लिम शत्रु छन्, सामरिक रूपमा रूस-चीन शत्रु छन्। शत्रुको सूची बनाउँदै जाँदा अमेरिकी शत्रुको सूची लामै हुन्छ।

यी सबै भूमिका र दायित्वका कारण अमेरिकीको खर्च पनि ठूलो छ। संसारभर चल्ने अमेरिकी डलर जाँत छापे पनि हुन्छ भनेजस्तै गरेर डलर छापेर प्रचलनमा ल्याउँदा अमेरिका अहिले ३३ ट्रिलियन डलर ऋणमा छ। यो अमेरिकाले ऋण लिन पाउने सीमा हो। यो सीमा नाँच उसले कसैसको रिपब्लिकन पखाल नाघ्नुपर्ने हुन्छ। अहिलेका लागि यो सहज छैन।

अमेरिकीका मुद्रारक्षित, महँगी, व्याजदर, बेरोजगारीलगायतका सबै आर्थिक सूचाङ्कहरू निराश लाग्दा छन्। यसले अमेरिकी समाजमा हतासा, निराशा र कुण्ठा चलिआएका छन्। परिणामस्वरूप अपराधको ग्राफ घट्नाले अमेरिकालाई अत्याएको छ। अमेरिकालाई बचाउने भनिएका दुई जी 'गड' र 'गन' मध्ये एक जी 'गन'ले मारन थालेको छ भने, अर्को जी गड पनि उपायहीन हुँदै गएको हो कि जस्तो अवस्था छ।

अमेरिकी वास्तविकता यस्तो भए पनि अह अमेरिकीका बारेमा बनेका मिथकहरू पूरै च्यातिएका छैनन्। त्यो क्रममा केही गति भने देखिएको छ। त्यसका लागि गुगल, युट्यूबलगायतका मिडिया प्लेटफर्मका कन्टेन्टले निककै सघाएको छ। अमेरिका पुगेर फर्केका र अमेरिकामा बसेकेले बताउने अमेरिकी यथार्थ पनि अब क्रमशः पत्याउने वातावरण बन्दैछ। यद्यपि, अमेरिकीका बारेमा बनेको सुकिलो छवि र त्यसका कारण अमेरिकी सपना देखेको कमी छैन।

धेरैलाई लाग्दो हो, अमेरिकी सपना नेपालीको मात्रै सपना हो। हैन, यो संसारभरकै मानिसको लगभग साझा सपना हो। त्यही सपना देखेहरूकै कारण आज पनि अमेरिका विश्वभरका मानिसको नम्बर एक गन्तव्य रहेको छ।

अमेरिकीका बारेमा एउटा बहुचर्चित भनाइ छ- अमेरिकीका बारेमा जो सुनिन्छ, त्यो एक-चौथाई सत्य हो, जे पढिन्छ, त्यो आधा-सत्य हो, जे देखिन्छ, त्यो तीन-चौथाई सत्य हो, बाँकी एक-चौथाई अमेरिका कहाँ कतै सुनिदैन, पढिदैन, देखिदैन, नभेटिँदै जो कोही पनि यो संसारबाट विदा हुन्छ। यही नै अमेरिकी सिक्नेट पनि हो र यथार्थमा अमेरिका यही सिक्नेटको आधारमा संसारभरका मानिसलाई अमेरिकी सपना देखाएर लोभ्याइरहेको छ भन्दा फरक पर्दैन।

यही मेसोमा अर्को एउटा जबरजस्त प्रश्न पनि उब्जन्छ- आखिर अमेरिका जे हैन, त्यही हो भनेर किन मानिस पत्याइरहन्छन् त ? यसको मूल कारण अमेरिकी समाचार 'फ्लो'को प्रभाव हो। आमसञ्चारमा फ्लो भन्ने एउटा शब्दावली हुन्छ, त्यसको नेपालीमा समाचार प्रवाह भन्ने हुन्छ। त्यसलाई समाचारको प्रवाह त भन्न सकिन्छ तर त्यसले त्यसको ओज बोक्दैन। यसलाई बुझ्न पानीको प्रवाहको उदाहरण दिन सकिन्छ। जस्तो कि- पानी उकालोबाट ओरालोतिर बग्छ, त्यस्तै समाचार ग्लोबल-नर्थबाट ग्लोबल-साउथतिर प्रवाह हुन्छ।

आमसञ्चारमा ग्लोबल-नर्थ समाचारको धनी गोलाढाँ हो भने ग्लोबल-साउथ समाचारको गरिव गोलाढाँ। समाचारको धनी गोलाढाँ संसारका ८०

प्रतिशत समाचार उत्पत्ति हुन्छन् र गरिव गोलाढाँतिर प्रवाहित हुन्छन्। यसैलाई समाचारको फ्लो भनिन्छ। बाँकी २० प्रतिशत समाचार गरिव गोलाढाँमा उत्पत्ति भएर धनी गोलाढाँतिर प्रवाहित हुन्छन्, यस्तो समाचार प्रवाहलाई कन्ट्रा-फ्लो भनिन्छ। समाचारको फ्लो सधैं सड्को हुँदैन, यदाकदा साउने भेलजस्तो धिमिलो पनि हुन्छ। फ्लो धिमिलो हुँदा त्यसमा सूचना मात्रै हुँदैनन् भ्रम र गलत सूचना पनि संगसँगै प्रवाहित भैरहेका हुन्छन्। त्यसैले फ्लोलाई पश्चिमा मिडियाहरूले आफ्नो भूईँ सफा देखाउन प्रवाह गर्ने एक किसिमको मिसइन्फर्मेशन र डिस्इन्फर्मेशनको प्याकेज नै हो भन्ने गरिन्छ।

यही फ्लोले अमेरिकीको सुकिलो छवि बनाइ दिएको हो। जस्तो कि, अमेरिकी प्रजातन्त्र, महिला स्वतन्त्रता, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, आदर्श राजनीति, उच्चतम शिक्षा र स्वास्थ्य अवस्था आदि- इत्यादि। वास्तवमै भन्ने हो भने यी यावत पक्षमा नेपालमा जे जस्ता धारणा बनाइएका छन्, ती सबै तथ्यभन्दा निककै टाढा छन्, अह टाढिँदैछन्।

अमेरिकी राजनीतिक रूपमा वैचारिक आधारमै दुई दलीय धुवीकरणमा छ। प्रणालीहरू मान्य र स्थापित छन्। बाहिरबाट देखिदा अमेरिकी समाज आधुनिक जस्तो देखिए पनि यहाँको रैथाने समाज ज्यैदि परम्परागत छ। विज्ञान प्रविधिको चरम विकास र बाहिरबाट आएका आप्रवासीको चर्को दबावका कारण मात्र यो समाज चलायमान भएको हो। अन्यथा, अहिले पनि यहाँका मानिस बाइबलकै आधारमा धारणा बनाएर जीवन चलाइरहेका हुन्थे।

अमेरिकी राजनीतिमा धेरै सुनिने एउटा शब्दावली छ, अमेरिकी क्यारेक्टर। उनीहरू जहिले पनि यो वा त्यो बहानामा भनिरहेकै हुन्छन् कि 'यो अमेरिकी क्यारेक्टर हैन।' खासगरी २०१५ मा डोनल्ड ट्रम्पको आँधीवेहरीकै राजनीतिक उदय भएपछि, यो शब्दावलीको अधिक प्रयोग हुँदै आएको छ।

ट्रम्पले राष्ट्रवाद र लोकभ्रष्टाचारको कम्बो मेनु बनाएर सारा दक्षिणपन्थी रिपब्लिकनलाई टेस्ट गराए। टेस्ट गरेको वर्ष दिनमै उनले रिपब्लिकन भान्छामा अरू मेनु नै लगभग बन्द गराइदिए। २०१६ को चुनावमा अमेरिकी विडड स्टेको जनमत पनि त्यही फ्लेभरमा लडिँदा अप्रत्यासित रूपमा चुनाव जितेर ट्रम्प अमेरिकीको ४५औँ राष्ट्रपति भए।

ट्रम्पले त्यसपछि अमेरिकाले घरभित्र र घरबाहिर जे जे गर्दै आएका थिए, ठीक त्यसलाई उल्ट्याउने कोशिस गरे। नातावादको घोरविरोध गरे तर छोरी-ज्वाइँलाई ह्वाइँटहाउसमा सल्लाहकार नियुक्त गरे। व्यापारको कागजी हस्तान्तरण गरे तर पदवीपछाडि आफैले व्यापार गरे। चीनको घोर विरोध गर्दै अमेरिकी उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ भने तर 'मेक अमेरिका, गेट अगेन' लेखिएका प्रचार क्याप चीनमै उत्पादन गरे। उनले अमेरिकी एकताको फलाको गरे तर श्वेत अमेरिकीको अतिरिक्त प्रवर्द्धन गरेर जबरजस्त दुईखालको अमेरिका निर्माण गरे। विश्वभूमण्डलीयकरणको डंका बजाए तर अमेरिकी सीमामा पखाल ठड्याए। मानवताको ठूलो बकालत गरे तर आप्रवासीलाई घृणा गरे।

अर्थात्, वर्षौंदेखि लगाएर बनाइएका मूल्य, मान्यता र चरित्रको आधारमा स्थापित अमेरिकी छवि धरासायी

बनाइदिए। अमेरिकी भूमिका उल्टाइदिएर अर्कै अमेरिका बनाइदिए। उनले सन् २०२० को चुनावअघिको चार वर्षमा जे जति हर्कत गर्न सके, गरेर अमेरिकालाई ट्रम्पेरिका बनाए।

अमेरिकीलाई लायो ट्रम्पलाई अरू चार वर्ष ह्वाइँट हाउसमा राख्यो भने पहिलाको अमेरिका बाँकी रहँदैन, ट्रम्पको नयाँ अमेरिका अस्तित्वमा आउँछ। उनलाई अमेरिकीले पराजित गराएर डेमोक्रेटिक उम्मेद्वार जो बाइडनलाई भारी मतले जिताए। तर, उनले निर्वाचनको यो परिणाम स्विकारेनन्। उल्टै, वासिङ्टन डीसीमा आफ्ना समर्थक उतारेर २०२० को जनवरी ६ मा संसदभवन क्यापिटल हलमै आक्रमण गराए। आक्रमणमा केही सुरक्षाकर्मी मारिए पनि।

यति गर्दा पनि निर्वाचन परिणाम उल्ट्याउने मनसाय पूरा नभएपछि जनवरी २० को राष्ट्रपति पद हस्तान्तरण समारोहमै सहभागी नभएर ट्रम्पले वासिङ्टन डीसी छोडे। अहिलेसम्म पनि २०२० को राष्ट्रपति निर्वाचन परिणाम स्वीकार नगरेका ट्रम्पले त्यस्तो जत्था नै खडा गरेर रिपब्लिकन पार्टी कब्जा गरेका छन्। परिणाम सबैका सामुने छ, अनेकखाले संगीन मुद्दा खोपरेका उनै ट्रम्प २०२४ को राष्ट्रपति उम्मेद्वारको लागि रिपब्लिकन पार्टीमा नम्बर १ आकांक्षी छन्।

बहुमत अमेरिकीहरू भन्छन्, ट्रम्पले जे गरिरहेका छन्, त्यो अमेरिकी क्यारेक्टर हैन, ट्रम्पले जस्तो अमेरिका बनाउन खोजिरहेका छन्, त्यो वास्तविक अमेरिका हैन। बहुमतले भनेपछि हैन भन्न त सकिएला तर पनि अमेरिकाभित्र ट्रम्प क्यारेक्टर पछ्याउने एउटा ठूलो अमेरिकी छ। जुन अमेरिका आप्रवासीका लागि खतरनाक छ, श्वेत रङका बाहेक अन्य अमेरिकीका लागि घातक छ, रूढीवादी उग्रदक्षिणपन्थी अमेरिकी बाहेक अन्यका लागि असुरक्षित पनि छ। जुन अमेरिकामा गर्भपतन गर्नु अपराध हुन्छ, गर्भनिरोधक औषधीहरू प्रतिबन्धित हुन्छन्, तेस्रो लिङ्गीहरू हुलहुज्जत गरिन्छ, बन्दुकको गुणगान गरिन्छ र मास सुटिङ गर्नेको अनुहारको रङ हेरेर घटनाको परिभाषा गरिन्छ।

यसरी बाँडिएको अमेरिकामा नेपाली मूलका अमेरिकी पनि बाँडिएका छन्। अधिकांश मूलधारकै अमेरिकी रहे पनि छिटफुट ट्रम्प र उनको अमेरिकीका समर्थक पनि भेटिन थालेका छन्। यस्ता नेपाली आर्थिक रूपमा अलि सक्षम, अमेरिकी कागजातको व्यवस्था गरिसकेका र आफू र आफ्ना आइहाले अरू कोही पनि नेपाली अमेरिका नआउनु भन्ने मनसाय राख्ने छन्।

समग्रमा हेर्दा आजको अमेरिका हिजोको अमेरिका जस्तो छैन। खासगरी आप्रवासीकै देश आज आप्रवासीमैत्री छैन। यद्यपि, अमेरिकी मिडियाको 'फ्लो'ले अमेरिकीको परम्परागत छवि धानिदिएकै छ। अमेरिका जे हो, त्यस्तो देखिनबाट जोगाएकै छ। यहाँ आइपुगेका हामी नेपाली पनि आफू अर्कै अमेरिकामा आइपुगेको भनेर खिसिँउट्टीको पात्र किन बन्ने भनेर अमेरिकीको छवि टालटुल पार्न लागेकै छौं।

अमेरिकामा रहेका नेपाली पनि त्यही मार्गमा छौं। थाहा छ, अमेरिका क्रमशः भ्रम हुँदैछ तर यही बेला नेपाल फर्कने बहाना पनि बाँकी छैन। छोराछोरी पुस्ता अमेरिकामै रमाउन थालिसक्यो। उसलाई नेपाल फर्काउनु सम्झाउने तर्क छैनन्, भएका पनि निम्छेरौ भैसके। आखिर कसका लागि र के का लागि फर्कने नेपाल ?

साप्ताहिक राशीफल

माफ्कर ज्यो. श्री विकास प्रसाद दलाल



मेष : (चू, चू, चो, ला, लि, लू, ले, लो, अ)
सोचेको काम बन्दैछ। अरुको विश्वास जित्न सकिनेछ, कार्य सफलता हुनेछ, दिगो आम्दानीको श्रोत जुट्नेछ, व्यापारमा फाइदा हुनेछ, आफन्तबाट टाढा हुनेछ, ठूलो अवसरको लागि दौडधुप गरे पनि फाइदा हुने देखिन्छ। शुभ अंक २, शुभ रंग निलो हो।

बृष : (ई, ऊ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो)
सुरुमा काममा जिम्मेवारी बढ्नेछ। अरुको लागि समय खर्चनुपर्नेछ, शुक्रवारदेखि रोकिएका काम बन्नाले मनमा आनन्द हुनेछ, विशिष्ट व्यक्तिको भेटघाटले मन रमाउन सक्छ, आइतवारपछि अलि खर्चिलो काम गर्नुको लागि सापट लिनुपर्ने देखिन्छ। शुभ अंक १, शुभ रंग सेतो हो।

मिथुन : (का, की, कु, घ, ड, डे, के, को, हा)
प्रारम्भमा खर्च बढ्नेछ, स्वास्थ्यमा गडबडी छ, कुरा काट्ने सक्रिय हुनेछन्, शुक्रवारदेखि स्थितिमा सुधार आउनेछ, साथ दिनेहरू भेटिनेछन्, रोकिएको काम बन्नुका साथै नयाँ काम पनि थालनी हुनेछ, अध्ययनमा राम्रो छ, प्रेम प्रस्तावको कुरा चल्नेदेखिन्छ। शुभ अंक ३, शुभ रंग खैरो हो।

कर्कट : (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो)
यात्राको अवसर जुट्नेछ, व्यापारमा प्रगती हुनेछ, आफन्तसँग भेटघाट हुनेछ, शुक्रवार, शनिवार स्वास्थ्य गडबडी हुनसक्नेछ, अन्त्यमा भाग्यले साथ दिनेछ, दिगो कामको थालनी हुनेछ, आँट र जाँगर बढ्नेछ, अध्ययनमा पनि सुधारोन्मुख हुने देखिन्छ। शुभ अंक ४, शुभ रंग कालो हो।

सिंह : (मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टू, टे)
काममा आम्दावी बढ्नेछ, दिगो फाइदा हुने कामको थालनी हुनेछ, लामो दुरीको यात्रा हुने देखिन्छ, भौतिक समान जुट्नेछ, मान सम्मान पाइनेछ र साताको अन्त्यमा स्वास्थ्य गडबड र काममा फमेल्ला आउनाले मनमा अशान्ति हुने देखिन्छ। शुभ रंग १, शुभ रंग पहेँलो हो।

कन्या : (टो, पा, पी, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)
काममा इश्या गर्नेहरू पैदा हुनेछन्, अध्ययनमा राम्रो प्रगति हुनेछ, शनिवारपछि आर्थिक स्थितिमा सुधार आउनेछ, आफूबाट अरुले फाइदा लिनेछन्। विदेशको यात्राको साइत जुट्नेछ, मनपनै साथीसँग भेटघाट रहला। अन्त्यमा स्वास्थ्यमा अली सजग रहनुहोला। शुभ अंक ८, शुभ रंग गुलाबी हो।

तुला : (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते)
घरेलु समस्याले सताउनेछ, अरुको कुरा नसुन्दा दुःख भेल्लुपर्नेछ, आइतवारदेखि विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछ, आम्दानीको श्रोत खुल्नेछ, योजना बनाएर काम गर्दा गोप्य राख्नु होला। साताको अन्त्यमा व्यापार बढ्नेछ, स्वास्थ्यले पनि साथ दिने देखिन्छ। शुभ अंक ७, शुभ रंग हरियो हो।

वृश्चिक : (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, यू)
कार्यमा सफलता हुनेछ, उद्योग व्यापारमा फाइदा हुनेछ, चिताएको काम मेहनतले पूरा हुनेछ। शनिवार आइतवार अनेक समस्याले सताउनेछ, अरुको संगत नगर्नु होला, अध्ययनमा प्रगती हुनेछ, सामाजिक कार्यमा मन जाने देखिन्छ। शुभ अंक ५, शुभ रंग रातो हो।

धनु : (ये, यो, भा, भी, भू, ष, फा, दा, भे)
वोलीको प्रभावले फाइदा मिल्नेछ, अध्ययनमा प्रगति हुनेछ, वादविवादबाट टाढा रहनुहोला, खर्च बढे पनि कामले आनन्द दिलाउनेछ, यात्राको अवसर जुट्नेछ, कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन्। साताको अन्त्यमा भने पारिवारिक असमझदारी बढ्न सक्ने देखिन्छ। शुभ अंक ९, शुभ रंग सेतो हो।

मकर : (भो, जा, जी, जू, जे, जो, ख, खी, खू, खो, खो, गा, गी)
पारिवारिक जमघटले मनमा आनन्द रहनेछ, स्वास्थ्यमा भने गडबडी देखिन्छ। लगनशिलताले ठूलो काम गर्ने मौका मिल्नेछ, श्रम बढी गर्नुपर्नेछ, मानसम्मान प्राप्त भए पनि विवाद रहनेछ, छोटी यात्राको योग छ। साताको अन्त्यमा आफन्तसँग टाढिन सकिनेछ। शुभ अंक १, शुभ रंग निलो हो।

कुम्भ : (गू, गे, गो, सा, सी, सू, से, सो, दा)
खर्च बढनाले आर्थिक संकट देखा पर्नेछ, चुनौतिको सामना गर्नुपर्नेछ, शुक्रवारदेखि स्थितिमा सुधार आउनेछ, भोजभतेरमा सामेल हुनुपर्नेछ, रमाइलो जमघट बढ्नेछ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ, मानसम्मान प्राप्त हुनेछ, व्यापारमा पनि फाइदा हुने देखिन्छ। शुभ अंक ३, शुभ रंग सुन्तला हो।

मीन : (दी, दू, ध, धू, दे, दो, चा, ची)
विशिष्ट व्यक्तिसँग भेटघाट हुनेछ, व्यापारमा फाइदा हुनेछ, दिगो काम जुट्नेछ। आम्दानीको श्रोत जुट्नेछ, नाम, दाम, इनाम प्राप्त हुनेछ, आइतवार, सोमवार भने सरसापटले धन वाहिरिन सक्छ, खर्चिलो काम हात पर्नेछ, अध्ययनमा भने राम्रो देखिन्छ। शुभ अंक ५, शुभ रंग रातो हो।

अत्यावश्यक टेलिफोन

प्रहरी	
प्रहरी कन्ट्रल ट्राफिक प्रहरी	१००
आकस्मिक प्रहरी सेवा	१०३
जिल्ला प्रहरी (काठमाडौं)	४२२६९९९
जिल्ला प्रहरी (ललितपुर)	४२६९९४५ / ४२६९७९०
जिल्ला प्रहरी (भक्तपुर)	५५२९२०७
	६६९४८२१
अस्पताल	
वीर अस्पताल	४२२९९९९
त्रिभुवन शिक्षण अस्पताल	४४१२७०७
कान्ति बाल अस्पताल	४४१४७९८ / ४४२७४५२
नेपाल अर्थोपेडिक अस्पताल	४९९१७२५
प्रसूतीगृह थापाथली	४२५३२७६
पाटन अस्पताल	५५२२२७८
सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदयरोग केन्द्र टेकु अस्पताल	४३७९३२२ / ४३७९३७४
मेरो डेन्टल हस्पिटल, गोगबु	४२५३३९६
काठमाडौं मेडिकल कलेज, सिनामंगल	४३८२२४५
तिलगंगा आँखा अस्पताल	२४३६१५२
नर्भिक हस्पिटल, थापाथली	४४९३६८४
सुमेरु अस्पताल, धापाखेल	४२५४५४
सुमेरु सिटी अस्पताल	५२७५३७७ / ५२७५०८८ / ५२७५०९९
होम तथा प्रसूतीगृह प्राँलि, सामाखुसी	५४००००० / ५४९९९९९, ५४४४४४४
गोर्खा अस्पताल र रिश्च हॉस्टल	४३५४५३७ / ४३८९९६२
मनमोहन मेमोरियल अस्पताल	४२५८५५२ / ४२५८५५१
नेपाल मेडिसिटी हस्पिटल, नख्खु, भैँसेपाटी	४४९९६०५ / ४४२०८२३
	४२१७७६६

भरोसा अस्पताल प्राँलि, वानेश्वर	२४३४९६८ / ४४८९८९९
काठमाडौं मोडेल अस्पताल	४२४०८०५ / ६
वी.एन्ड.वी अस्पताल	५५३३२०६
मेडिकेयर नेशनल अस्पताल	४४६७०६७
कान्तिपुर हस्पिटल, तीनकुने	४९९९५७ / ८५८
नागरिक सामुदायिक अस्पताल	६६३७७०० / ५६३९९८४
हिमाल अस्पताल/एम्बुलेन्स	४४९५०७६ / ४४९९६७२
हेल्थिड हेल्थस सामुदायिक अस्पताल	२४३३५९८ / २४३०६९५
डॉ हस्पिटल एन्ड रिसेर्च सेन्टर	२४३६२२५
मनोरोग उपचार तथा पुनर्स्थापना केन्द्र, जोगपाटी	४९९२०४८
जनमैत्री हस्पिटल, बालाजु	४३६६३०१-०५
मध्यपुर अस्पताल, भक्तपुर	६६३९६५८
विनायक अस्पताल तथा प्रसूतीगृह	४३८३५४२ / ४३८०८४८
नेपाल आँखा बैंक	४४९३६८४
नेपाल आँखा अस्पताल	४२५०६९९
सहिद मेमोरियल अस्पताल	४६७२९३४ / ६२०८७२
भक्तपुर अस्पताल	६६९०६७६
स्पाक हेल्थ होम अस्पताल	४२७३०९४ / ४२७०९३३
ओम समाज अस्पताल, कलंकी	४३९३५२९
ओम समाज डेन्टल अस्पताल, चावहिल	४४७३४४४ / ४४८०८८०
स्टार अस्पताल, सानेपा	५५५०९९७ / ५५५०९९८
लाइफ केयर अस्पताल	४२२७७३५
मितेरी अस्पताल	६६३९७३६ / ६६३४०९६
क्यापिटल हस्पिटल प्राँलि	४२४४०२२
एभरेस्ट हस्पिटल, नयाँवानेश्वर	४७८९२९४ / ४७८३०२४
काठमाडौं नाक, कान, घाँटी अस्पताल	४२४५५५४ / ४२२६७३०
शुभेच्छा इन्टरनेसनल हस्पिटल	४८८९५३४ / ४८८९३५
कान्तिपुर जनरल हस्पिटल	४३८५९९० / ४३८५९९१
निःशुल्क हौमियो दातव्य	४२५५५४० / ४२५५५४१
नेसनल किडनी सेन्टर	४३६३४५२ / ४३६०८८९
अल्का हस्पिटल	५४५९५५५ / ५४५५५५५

मानसिक अस्पताल	४४८०९७० / ५५२९३३३
बयोधा अस्पताल	४२८६४५८ / ४२९९६६६
बेलकेयर हस्पिटल, रातोपुल	४४२६९३५ / ४४२६९८४
स्पाइनल इन्जरी पुनर्स्थापना केन्द्र काठमाडौं अस्पताल	०९९-६६०८४७ / ६६०८४८
अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीवाल अस्पताल	४४२२२९२
वीपी स्मृति अस्पताल, बसुन्धारा	४४९९९३४ / ४४९५४६९
भेनस हस्पिटल, वानेश्वर	४३८७०९४ / ४३८७०९६
आयुर्वेद अस्पताल, नरदेवी	४४९०३३३
	४२५६८८३ / ४२५९९८२

एम्बुलेन्स/शववाहन

सन्दीपको मुद्दा 'हेर्दाहेर्दैमा' किन राखेनन् न्यायाधीशले ?

नेपाल र साउदी अरेबियाबीचको क्रिकेट म्याचकै दिन सन्दीप लामिछानेविरुद्धको मुद्दा जिल्ला अदालतमा पेसी चढेको थियो। उता वर्षाका कारण क्रिकेट रद्द भयो, यता समयभावका कारण बहस 'रद्द' भयो।

अदालतमा जुनसुकै मुद्दामा पनि बहस सुरु भइसकेपछि त्यस दिन सकिएन भने 'हेर्दाहेर्दैमा' राख्ने अभ्यास छ। भोलिपल्ट सोही न्यायाधीशले मुद्दाको सुनुवाइलाई निरन्तरता दिन्छन्। अधिल्लो दिन बाँकी रहेका वकिलहरूले बहस गर्छन्। तर, जिल्ला अदालतका न्यायाधीश दीपक ढकालले त्यसो गरेनन्। बहस नसकिएपछि मुद्दालाई 'हेर्दाहेर्दैमा' राख्नुको साटो उनले अर्को पेशीतिर धकेलियो।

चिया सत्रपछि दिउँसो १ बजेतिर मुद्दाको बहस सुरु भएको थियो। जाहेरवालाको तर्फबाट सरकारी वकिलले बहस गरेका थिए। जाहेरवालाका कानून व्यवसायीले अर्कै एक जना सरकारी साक्षीको बकपत्र बाँकी रहेको भन्दै अनलाइनबाटै भए पनि उनीसँग सम्पर्क गर्नुपर्ने माग गरे। तर न्यायाधीश दीपक ढकालले सुनुवाइ अगाडि बढाए।

चार सरकारी वकिलले बहस गरेपछि त्यस दिनको समय सकियो। बहस नसकिने भएपछि 'हेर्दाहेर्दैमा' राख्ने भयो भन्दै केही वकिलहरू बाहिर निस्किसकेका थिए। तर न्यायाधीश ढकालले सीधै 'हेर्दाहेर्दैमा राखिने' भनेपछि वकिलहरू आश्चर्यमा परेका थिए।

ढल्कदो उमेरसँगै मानिसको शरिर पनि फुल जस्तै ओझिलिएर जान्छ। साधारणतया ४० कटेपछि मानिसमने शरिरमा बुढ्यौलीपन देखिन सुरु गर्छ। तर कतिपय मानिसहरूको शरिर उमेर ढल्केपनि जवान र फुर्तिलो देखिन्छ। मानिसको खानपान र दैनिक क्रियाकलापले मानिसको शरिरमा आउने परिवर्तनमा ठूलो भूमिका खेल्ने गर्दछ। फुर्तिलो स्वस्थ र सुन्दर शरिर होस भन्ने सबैको इच्छा हुन्छ। हामीले दैनिक रुपमा गर्ने काम र खान पान थोरै परिवर्तन गर्न सकेमा हाम्रो शरिरलाई फुर्तिलो र जवान राख्ने इच्छा पूरा गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

सबैजना आफ्नो उमेर भन्दा जवान देखिन चाहन्छन्, यसका लागि तपाईंले आफ्नो जीवनशैली र खानपानमा धेरै ध्यान दिएर पुर्याउनुपर्छ।

बुढ्यौली घटाउन यी टिप्स अपनाउनुहोस्

१. राति सुत्नुअघि पाँचवटा बदाम, एक ओखर र सूर्यमुखीको दाना भिजाउनुहोस्। बिहान सबभन्दा पहिले यी चिजहरू खानुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्यको साथसाथै, यो तपाईंको छालाको लागि पनि लाभदायक साबित हुन सक्छ।

२. यसका अलावा राति सुत्नुअघि मोबाइल र ग्याजेटहरूबाट टाढा रहनुहोस्, यसले तपाईंको निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले सुत्दा तिनीहरूलाई आफूबाट टाढा राख्नुहोस्।

३. यसबाहेक, तपाईंले आफ्नो दिनचर्यामा व्यायाम समावेश गर्नुपर्छ। यसो गर्नाले तपाईंको शरीर तन्दुरुस्त रहन्छ र तपाईंलाई धेरै रोगबाट बचाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ।

४. आफ्नो छालाको हेरचाहलाई दिनचर्यामा समावेश गर्नुहोस्। पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। राति सुत्नुअघि छालालाई राम्ररी सफा गर्नुहोस्। मोइस्चराइजर वा सीरम लगाएर सुत्नु शरिरलाई फुर्तिलो र जवान



'म त हेर्दाहेर्दैमा रहने भयो भनेर ट्वाइलेट गएको थिएँ, अहिले अचम्म कुरा आयो। तीन घण्टा बहस सुनेर पनि हेर्दाहेर्दैमा राखिने भन्न मिल्छ?' एक अधिवक्ता भन्दै थिए।

ठूला मुद्दामा धेरै कानून व्यवसायी संलग्न हुने भएकाले बहस गर्नलाई लामो समय लाग्छ। सर्वोच्च अदालत र विशेष अदालतमा चल्ने कतिपय मुद्दाहरू धेरै दिनसम्म हेर्दाहेर्दैमा

राखिन्छ। तर, न्यायाधीश ढकालले किन यो मुद्दाको सुनुवाइलाई निरन्तरता दिन चाहने भन्ने प्रश्न उठेको छ। हेर्दाहेर्दैमा नराख्नु भनेको अब फेरि फौसलाको लागि अर्को पेशी तोकिएको, जहाँ न्यायाधीश को पछि भन्ने टुंगो हुँदैन। फेरि सुरुवातै बहस हुन्छ।

'यो त बहस सुरु हुँदै थाहा थियो र विशेष अदालतमा चल्ने कतिपय मुद्दाहरू धेरै दिनसम्म हेर्दाहेर्दैमा

भन्नु पाउने उहाँको स्वेच्छिक विषय होला। तर, बहसका लागि अदालतले खर्चिएको समय र मुद्दाका पक्षहरूको आर्थिक क्षति कसले व्यहोर्छ?', अर्का वकिल भन्छन्।

एक वरिष्ठ अधिवक्ताले भने जिल्ला अदालतका न्यायाधीशहरूले प्रायः फौसलाको मुद्दा हेर्दाहेर्दैमा नराख्ने गरेको बताए। उनले भने, 'अहिले सर्वोच्च अदालतमा पनि चिया सत्रपछि सुरु

भएको मुद्दा बहस सकिएन भने इजलासले हेर्दाहेर्दैमा राख्नेन।'

तर, यसरी सबै न्यायाधीशहरूले हेर्दाहेर्दैमा राख्नुको साटो नयाँ पेशीतिर धकेल्दै गए भने मुद्दाको छिनोफानो कहिले हुने भन्ने प्रश्न उठ्छ।

अहिले पेशीको निर्धारण गोलाप्रथाबाट हुने भएकाले कुन न्यायाधीशको इजलासमा सुनुवाइ हुन्छ भन्ने कुरा त्यसै दिन बिहान कार्यालय

समय सुरु भएपछि मात्र थाहा हुन्छ। मुद्दाका पक्षहरूको न्यायाधीशसम्म प्रभाव नपरोस् भनेर यस्तो प्रणाली लागू गरिएको हो।

'न्यायाधीशहरू सोही दिन नै बहस सकेर फौसला गर्न पाइयोस् भन्ने चाहन्छन्। हेर्दाहेर्दैमा राख्ने भने न्यायाधीशमाथि अनेक आशंकाहरू हुन्छन्। कतै उनी रातभरमा प्रभावमा परे कि भन्ने चर्चा हुन सक्छ', ती वरिष्ठ अधिवक्ता भन्छन्।

आजकल न्यायाधीशले बहसमा पक्ष र विपक्षलाई समय छुट्टयाइदिएर बहस गर्न लगाउने गरेको उनले बताए। 'कतिपय मुद्दामा न्यायाधीशले साँझ ६ बजेसम्म पनि बहस सुनेर फौसला गरेको पाइन्छ', ती वरिष्ठ अधिवक्ता भन्छन्।

न्यायाधीशको यो स्वेच्छिक विषय कतिपय गम्भीर मुद्दामा उनीहरूलाई पन्छिने माध्यम भएको कानून व्यवसायीहरू बताउँछन्। 'विवाद आउन सक्ने मुद्दामा न्यायाधीशका लागि यो पन्छिने बाटो बनेको छ', अर्का एक कानून व्यवसायी भन्छन्।

सन्दीप लामिछाने प्रकरणमा सर्वोच्च अदालतले जिल्ला अदालतलाई चाँडो फौसला गर्न निर्देशन गरेको थियो। बलात्कार जस्तो गम्भीर मुद्दामा न्याय निरूपण चाँडो हुनुपर्ने सर्वोच्च अदालतले बताएको छ।

'तर, अन्य न्यायाधीशले पनि यही पारा गर्ने हो भने त मुद्दा सरेंको सयैमात्र हुने भो। किनभने एकै दिनमा बहस सकिने सम्भावना कम देखिन्छ', ती कानून व्यवसायी भन्छन्।

शरीरलाई फुर्तिलो र जवान राख्ने उपाय

राख्न खानुहोस यी खाना

१. माछा : यदि तपाईं मांसाहारी हुनुहुन्छ भने हप्तामा दुई पटक सेल्मन, मेकेरल र सार्डिनजस्ता माछालाई आफ्ना खानामा समावेश गर्नुहोस् किनभने यसमा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड पाइन्छ। यो ओमेगा ३ फ्याटी एसिड मुटुका लागि निकै स्वस्थवर्द्धक हुन्छ।

२. जैतुनको तेल : चिकित्सकका अनुसार रिफाइन्ड वा अन्य कुनै तेलको साटो यदि खानामा जैतुनको तेल प्रयोग गरिन्छ भने यसले तपाईंको तेललाई निकै फाइदा पुऱ्याउँछ। यसको सेवन गर्दा हाइपरटेन्सन र मधुमेहजस्तो रोग नियन्त्रण हुन्छ।

३. दही : उमेर बढेसँगै हड्डी पनि कमजोर हुन थाल्छन् किनभने तपाईंको शरीरमा क्रमशः क्याल्सियमको कमी हुन थाल्छ। त्यसकारण यस्तो अवस्थामा तपाईं क्याल्सियमले भरपूर खानेकुरा जस्तै दुध, दही, पनिर आदिको सेवन गर्नुहोस्।

४. रातो र सुन्तला रडका तरकारी तथा फलफूल : खरबुजा, स्ट्रबेरी, गोलभेडा, रातो, पहेलो क्याम्पिकमलगायतका फलफूल र सागासब्जीमा लाइकोपिन नामको एक प्राकृतिक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ। यो एक प्रकारको प्राकृतिक रसायन हो जसको सेवनले प्रोस्टेट क्यान्सर र फोक्सोको क्यान्सरलाई पनि रोक्न सहयोग गर्छ। अध्ययनमा पत्ता लागे अनुसार यो खाद्य पदार्थले तपाईंलाई स्ट्रोकबाट पनि बचाउन सक्छ।

५. ब्रोकोली : ब्रोकोली र हरियो पात भएका सागासब्जी भिटामिन र एन्टीअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण हुन्छ र यसमा फाइबरको मात्रा



पनि अत्यधिक हुन्छ। यी सबैजोको सलाद र अन्य कुनै रुपमा सेवन गर्नु शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छ। यसको सेवनले मधुमेह, क्यान्सर र मूटु रोग आदिबाट शरीरलाई टाढा राख्छ। साथै, यसले तौल पनि नियन्त्रण गर्छ।

६. बदाम, काजू, ओखर, किसमिस : सबै प्रकारका नटसले तपाईंको छालालाई जवान बनाइराख्छ। बदाम, ओखर, काजू, किसमिस, पिस्ताजस्ता नटसमा बुढ्यौली कम गर्ने शक्ति हुन्छ। यसमा विशेष प्रकारको पोषक तत्व हुन्छ जसले उमेर सम्बन्धी मूटु रोग, स्ट्रोक, टाइप २ मधुमेह र कुनै क्यान्सरसम्म रोक्न मद्दत गर्नसक्छ। नटसले तपाईंको दिमागको समेत रक्षा गर्छ।

७. सख्खरखण्डमा भरपूर मात्रामा बिटा क्यारोटिन हुन्छ जसले तपाईंको शरीरलाई भिटामिन ए प्रदान गर्छ। यो भिटामिन स्वस्थ दृष्टि र छालाका लागि महत्वपूर्ण छ। यसले तपाईंको प्रतिरोधी क्षमतालाई पनि बलियो राख्छ। तपाईंले एक मध्यम सख्खरखण्डमा जति

भिटामिन ए पाउनुहुन्छ त्यो पाउन तपाईंले पाकेको २३ कप ब्रोकोली खानुपर्छ।

८. मसला : यसले तपाईंको खानालाई स्वादिष्ट मात्रै बनाउने होइन, यसले तपाईंलाई स्वस्थ पनि राख्छ। वास्तवमा मसलामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले तपाईंलाई वर्षौंसम्म स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ। उदाहरणका लागि लसनुले तपाईंको रक्त नलीलाई खुल्ला राख्न मद्दत गर्छ। दालचिनीले तपाईंलाई कोलेस्ट्रॉल र ट्राइग्लिसराइड्स ९रगतमा हुने बोसोलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। बेसारले

तपाईंलाई अवसाद र अल्जाइमर रोगबाट बचाउन सक्छ। ताजा मसलाको प्रयोग गर्नुहोस् तर कुनै पनि सफ्टिमेन्ट लिनुभन्दा अघि डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।

९. पानी : जति-जति तपाईंको उमेर बढ्छ, तपाईंको शरीरमा त्यति नै पानीको कमी हुन थाल्छ। साथै तपाईंको प्यास पनि मेटिन थाल्छ। तसर्थ तपाईं कम पानी पिउन थाल्नुहुन्छ। पानी तपाईंको स्वास्थ्यका लागि थुप्रै प्रकारले आवश्यक छ। यसले तपाईंको जोर्नीलाई लचिलो बनाउँछ। तपाईंको शरीरको तापक्रमलाई नियन्त्रित गर्न मद्दत गर्छ र तपाईंको मनोदशालाई प्रभावित गर्छ। छालालाई हाइड्रेट राख्नका लागि कम्तीमा ८ गिलास पानी पिउने पर्छ।

सितल थोपा सिचाई प्रतिधि उद्योग
Sital Drip Irrigation Technology Industry
गवाको, ललितपुर, नेपाल, फोन : ०१-५२०३६८८, ५२०२१५५
Email: sitaldripnepal@gmail.com Website: www.sitaldripnepal.com
An ISO 9001 : 2015 Certified Company

माथिका सबै सामग्रीहरू यस उद्योगबाट उत्पादन गरिन्छ।

सितल थोपा सिचाई र माइक्रो सिपिङ्गलर प्रतिधिका विशेषताहरू :
थोरै पानीमा धेरै जमिन सिचाई गर्न सकिने, समयको बचत, भारपातको कमि, माटोको उर्वरा कायम राख्ने, गुणस्तरीय उत्पादन साथै उत्पादनमा वृद्धि, जडान मर्मत र संचालन गर्न सहज, १५ वर्ष सम्मको ग्यारेन्टी।



सितल थोपा सिचाई प्रतिधिबाट उत्पादीत सामग्रीहरू

भारतको प्रख्यात कृषि सामग्री उत्पादक Rajdeep Agri. Products को नेपालको लागि आधिकारिक (Authorised) विक्रेता

हामी सिल्वोपिन प्लाष्टिकको आधिकारीक विक्रेता हौं।

दैनिक पाँच घण्टाभन्दा कम सुत्नेलाई जोखिम

रातमा पाँच घण्टा वा कम सुत्ने ५० वर्ष वा माथिका मानिसहरूलाई लामो समयसम्म आराम गर्ने साथीहरूको तुलनामा उमेर बढ्दै जाँदा धेरै पुरानो रोगहरू विकास गर्ने जोखिम बढी हुने एउटा ठूलो नयाँ अध्ययनले देखाएको छ।



अवस्थितताले निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ तर न्यून निद्रा पनि पूर्वसूचना वा आफैमा खतरा हुन सक्ने अनुसन्धानकर्ताहरूले जनाएका छन्। निद्राले शरीर र दिमागलाई पुनर्स्थापना, आराम गर्न मद्दत गर्दछ। पीएलओएस मेडिसिन अध्ययनले बेलायतका निजामती कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य र निद्रा ट्यांक गरेको थियो।

पुरानो अवस्थाहरूको लागि जाँच गरियो।

अध्ययनअनुसार ५० वर्षको उमेरमा पाँच घण्टा वा कम सुत्नेहरूलाई सात घण्टा सुत्नेहरूको तुलनामा धेरै रोगहरूको जोखिम ३०५ गुणा बढी हुन्छ। ५० वर्षमा कम निद्रा पनि अध्ययन अवधिमा मृत्युको उच्च जोखिमसँग सम्बन्धित थियो। यो समस्या विशेषगरी दीर्घकालीन रोगको बढ्दो जोखिमसँग जोडिएको थियो।

युनिभर्सिटी कलेज लन्डन र पेरिस साइट युनिभर्सिटीका अनुसन्धानकर्ताहरूले सामान्यतया ७ देखि ८ घण्टा सुत्नु सुझाव दिन्छन्।

असगर अलि...

परियोजनाहरू हत्याउन उनै अली साँफे भएका थिए। अत्यागमनको नेपाली संकेत लगायत अन्य महत्वपूर्ण सरकारी ठेक्काहरू अलीले आफ्नै कम्पनी, आफ्नै कर्मचारी तथा प्रोक्सी खडा गरेर हत्याएका थिए।

असगर अलीले आफ्नै कर्मचारीहरूलाई राष्ट्रिय सूचना प्रविधि केन्द्रमा नियुक्ति दिलाई 'नागरिक एप' विकास गरी संचालनमा ल्याएका थिए। राष्ट्रिय परिचय पत्रको काम जति गरे पनि हत्याउन नसकेपछि राष्ट्रिय परिचय पत्रलाई फेल गराउने रणनीतिले उनले यो एप संचालनमा ल्याएका थिए।

नागरिक एप मार्फत कारोबार हुने सम्पूर्ण डाटाहरूमा अलीको पहुँच प्रत्यक्ष रूपमा रहेको तथा नागरिक एपमा रहेका डाटाहरूको अदृश्य रूपमा कारोबार गर्ने गरेको जानकारीहरू बताउँछन्। यति मात्र नभएर नेपाली पोर्टको डेटामा समेत प्रत्यक्ष आधिपत्य जमाएका अलीले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल लगायत नेपालको सीमा नाका भएर नेपाल आवत जावत गर्ने सबैको निगरानी समेत गर्ने गरेको जानकारीहरू बताउने गरेका छन्। मूलतः भारतीय दुतावास र भारत सरकारका कूटनीतिक व्यक्तित्वहरू, अमेरिकन तथा युरोपियन कूटनीतिज्ञहरूको आगमन र प्रस्थान उपर उनको गहिरो नजर र चाख बढाउने गरेको पाइन्छ। अलीले भारतीय दुतावास र भारत सरकारका कूटनीतिक व्यक्तित्वहरू, अमेरिकन तथा युरोपियन कूटनीतिज्ञहरूको आगमन र प्रस्थानको जानूसरी सी। सी। को सूचना पाकिस्तानी दुतावास मार्फत पाकिस्तान सरकारको खुफिया एजेन्सी आईएसआईको प्रयोजनको निमित्त बाँड्ने गरेको चर्चा अद्यागमनका अधिकारीहरूले बेलाबखतमा गर्ने गरेका छन्।

यसकै सुइँको पाएर अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा नेपालको छवो नै धुमिल हुने डरले गृह मन्त्रालयले नेपाली पोर्ट सफ्टवेयर हटाई बोर्डर कन्ट्रोल प्रणाली जडान गर्न वरिष्ठि प्रयास गरेको भएतापनि सरकारको हेरेक प्रयासलाई उनै अलीले असफल तुल्याइदिने गरेका छन्। जब जब बोर्डर कन्ट्रोल सिस्टमको कुरा आउँछ सरकारी कर्मचारीको आवरणमा अर्को मन्त्रालय, गृह मन्त्रालय, अद्यागमन विभागलगायतका सरकारी निकायहरूमा अलीले मासिक तलब खुवाएर राखेका अलीका बफादार एजेन्टहरू सकिए भईहाल्छन्। यो काम विगत पाँच वर्षदेखि जारी नै रहेको छ।

अहम महत्वपूर्ण विषय त हाल अद्यागमन विभागमा अलीले आफ्ना हिरोपी मित्र तथा बिजनेस पार्टनर अनुप न्यौपानेलाई अद्यागमनको आईटी चिफको रूपमा सरुवा गराएर ल्याएका छन्।

असार अलीको ध्यान जहिले पनि सरकारी डेटाहरू भण्डारण हुने स्थल राष्ट्रिय परिचयपत्र, निर्वाचन आयोग, नेपाल टेलिकम, आन्तरिक राजस्व विभाग, यातायात व्यवस्था विभाग आदिमा नै रहने गरेको छ। हाल केपी ओली सरकारमा नरहेतापनि कुनै न कुनै रूपमा उक्त निकायहरूमा अलीको पेमट्रासन रहने गरेको जानकारीहरू बताउँछन्।

रवि लामिछानेसँग कसरी जोडिए त असार अली र सन्तोष भुपाल ?

राष्ट्रिय परिचय पत्रको विवरण प्रमाणीकरण गर्ने काममा असार अली र सन्तोष भुपालको गहिरो रूची रहेको थियो। यो काम आफूले हत्याउन उनीहरूमा तीव्र आशाक्ति डिसपरेसन समेत रहेको थियो।

सन्तोष भुपालले निजामती किताबखानाको "पिओईएस" प्रणालीको मर्मत संभार गर्ने सम्बन्धी ठेक्काको जिम्मेवारी पाएका थिए। यो काममा भुपाललाई भित्री सहयोग निजामती किताब खानामा काम गर्ने तत्कालीन निर्देशक तथा हाल राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पंजीकरण विभागका महानिदेशक रुद्रप्रसाद पण्डितले गरेका थिए। सन्तोष भुपाल र रुद्रप्रसाद पण्डितको कसिलो सम्बन्ध त्यतिवैले विकास भएको थियो। नाताले भुपाल र पण्डित साला-भिनाजु समेत पर्छन्।

राष्ट्रिय परिचयपत्रको प्रमाणीकरण सम्बन्धी काम हत्याउनको लागि राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पंजीकरण विभागमा पण्डितलाई ल्याउन "अलि-पण्डित-भुपाल" गठबन्धन छोटकरीमा "अपभू" तीव्र रूपमा विकास भईरहेको थियो।

"अपभू" गठबन्धनको सल्लाह मूलतः पंजीकरण विभागले कुनै अमूक संस्थालाई दिएको प्रमाणीकरण सम्बन्धी कामको इजाजतपत्र रद्द गर्ने, कार्यविधि खारेज गर्ने, कर्मचारीलाई छानविनको नाममा तर्साउने, नयाँ कार्यविधि बनाई अलि-भुपालको कम्पनीलाई इजाजतपत्र दिने रहेको थियो। यो कार्य गरेवापत हेरेक माइलस्टोन पूरा गरेपछि, किस्ताबन्दीमा करोडौं रकम पण्डितलाई दिने सहमति "अलि-पण्डित-भुपाल"- "अपभू" गठबन्धनबीच भएको थियो।

प्रचण्ड प्रधानमन्त्री भएपछि "अली-भुपाल"को काम फतेह गर्न सक्ने पण्डित भन्दा उपयुक्त पात्र अरु हुन नसकेनिक्यौँल गरी "अली-भुपाल" ले पण्डितलाई लञ्च गर्न तयारी अवस्थामा राखेका थिए।

माओवादी कर्मचारी संगठन निकट पण्डित राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पंजीकरण विभागको महानिदेशकको पदमा आउन उपयुक्त समयको पर्खाईमा रहेका थिए।

जब पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड प्रधानमन्त्री भए, गृह मन्त्रीबाट रवी लामिछाने बाहिरिए र प्रचण्ड स्वयम्ले गृह मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हाले तब पण्डितले म काम देखाउँछु, म राष्ट्रलाई योगदान दिन्छु, "राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पंजीकरण विभाग" मा गएर ईमान्दारीसाथ काम गर्छु भनी प्रधानमन्त्रीका निजी सचिव नवराज ढुंगानालाई आश्वासन पाए।

नवराजले पनि आफ्नो नजिकको मित्र, राम्रो काम गर्छु राष्ट्रलाई योगदान गर्छु भन्नेपछि पण्डितलाई नाई भन्न सकेनन्। अनि नवराजको सिफारिशमा रुद्रप्रसाद पण्डित राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पंजीकरण विभागको महानिदेशकको भूमिकामा पंजीकरण

विभागमा भित्रिए। यसरी "अपभू" गठबन्धन विभागमा औपचारिक रूपमा नै भित्रियो।

राष्ट्रिय परिचय पत्र तथा पंजीकरण विभागको महानिदेशकको पदमा बहाली भएको भोलीपल्टदेखि नै अली र भुपालबाट पण्डितले पाएको पूर्ववत कार्यदेश अनुसार आफ्नो सक्रियता अगाडी बढाई हाले।

सर्वप्रथम ईजाजतपत्रका सम्पूर्ण सरकारी दस्तावेजहरू पण्डितले आफ्नो नियन्त्रणमा लिए। उक्त दस्तावेजका दर्जनौं फोटोकॉपीहरू तयार पारेर उक्त दस्तावेजको कपी "अलि-भुपाल" को मा पुऱ्याए। "अलि-पण्डित-भुपाल" ले उक्त सरकारी दस्तावेजहरू सामूहिक रूपमा अध्ययन गरिसकेपछि भावी रणनीति तयार पारे। सोही रणनीति मुताबिक "अली-भुपाल" को प्रिन सिग्नल पाएपछि पण्डितले आफ्नो सक्रियता गृह मन्त्रालय र प्रधानमन्त्री कार्यालयमा बढाए।

गृहसचिव, गृह मन्त्रालयका सहसचिवहरू सबैलाई कार्यविधि र इजाजतपत्रमा गलत भएको छ, राज्यद्रोह भएको छ, भ्रष्टाचार भएको छ"- म काम गर्न सकिन्न, म कुर्सी छोड्न तयार छु भनि कार्यविधि र इजाजतपत्र खारेज गर्नुपर्छ, भनि आश्वासन तुल्याउन खोजे। सुरुमा गलत नै हो कि त भनि चासो लिएको गृह मन्त्रालयको कर्मचारी संरचनाले पछि पण्डित स्वयंभव र नियतवस इजाजतपत्र तथा कार्यविधि रद्द गर्न लागेको बुझेर उनको कुरा सुन्ने छाडेको थियो।

यसरी गृह मन्त्रालयलाई प्रयोग गरि कार्यविधि र इजाजतपत्र रद्द गरी अली-भुपालबाट पहिले नै कबूल गरि समझदारी गरेको मोटो रकम प्राप्त गर्ने आफ्नो मनोइच्छा पूरा हुने नदेखि आफ्नो "प्लान-ए" ले फेल खाएको निश्कर्षमा पुगेपछि पण्डितसँग व्याकअपको रूपमा "प्लान-बी" "प्लान-सी" समेत रहेको थियो।

पण्डितको "प्लान-बी"को रूपमा प्रयोग हुने अर्को सरकारी निकाय थियो 'प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषदको कार्यालय'। पण्डितले आफ्नो सक्रियता प्रधानमन्त्री कार्यालयमा तीव्र पारे। गृह मन्त्रालयकै मोडललाई प्रधानमन्त्री कार्यालयमा समेत पुनःप्रयोग गर्न थाले। अर्थात् प्रधानमन्त्री, प्रधानमन्त्रीका परिचारक र सल्लाहकारहरूकोमा धाउने। इजाजतपत्रको फोटोकॉपी बाँड्ने। निरन्तर उनीहरूको मगजमा कार्यविधि र इजाजतपत्रको सम्बन्धमा नकारात्मक एवम् सत्यजस्तो पनि लाग्ने तर भुट कुराहरू भरिरहने। अर्थात् ब्रेनवास गर्ने।

यसरी प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल, गंगा दाहाल र प्रधानमन्त्रीका सल्लाहकारहरूलाई समेत फोटोकॉपी उपलब्ध गराई 'यसमा गलत भएको छ, राज्यद्रोह भएको छ, भ्रष्टाचार भएको छ"- म काम गर्न सकिन्न, म कुर्सी छोड्न तयार छु भनि इम्याशनल ब्याकमेल गरिरहे। अनेक कृतकंरु गरी प्रधानमन्त्री र उनका आसेपासेहरूलाई एउटै कुरा बारम्बार भनी उनीहरूको 'ब्रेन वास' गरिरहे। यसरी प्रधानमन्त्री कार्यालयमा इन्डिभिजोल लेभल या ब्रेनवास गरिसके भन्ने लागेपछि पण्डितले आफ्नो "प्लान बी"लाई फते गर्न सामूहिक ब्रेनवास गर्ने नीति लिए।

पण्डितको "प्लान बी" करीव-करीव सफल नै भईसकेको थियो। मनमनै पण्डित "प्लान बी"ले काम गरेको देखेर दग समेत थिए। कार्यविधि र इजाजतपत्र खारेज गरिदिएवापत 'अली-भुपाल' ले दिने मोटो रकमको प्रलोभनले पण्डितको चित्त अधीर भईसकेको थियो।

एकदिन पण्डितले आफ्नै जोडबलमा प्रधानमन्त्री प्रचण्डको कार्यकक्षमा मुख्य सचिव, गृह सचिव, कानून सचिव, पंजीकरण विभागका कर्मचारीहरू, प्रधानमन्त्रीका सल्लाहकार समूहका पदाधिकारीहरूको बैठक बसाले। उक्त बैठकमा उनले आफ्नो पुरानो सुगा रटाई दोहोयाईरहे। 'यसमा गलत भएको छ, राज्यद्रोह भएको छ, भ्रष्टाचार भएको छ"- म काम गर्न सकिन्न, म कुर्सी छोड्न तयार छु, गृह सचिव लगायतका यसमा संलग्न सबै कर्मचारीलाई कारवाही गरिनुपर्ने आदि आदि।

मुख्य-सचिव र कानून सचिवले प्रत्यक्ष हस्तक्षेप गरेपछि हाललाई कार्यविधि सम्बन्धी काम अगाडि नवढाउने भनि प्रचण्डले निर्देशन दिएपछि पण्डित हिस्स परेका थिए। हिस्स पर्नुको कारण थियो त्यही बैठकबाट पण्डितको योजना मुताबिक प्रचण्डको मुखबाट कार्यविधि र इजाजतपत्र रद्द गर्ने भनि निर्देशन आबोस भन्ने। मुख्य सचिव र कानून सचिवको हस्तक्षेपले प्रचण्ड सन्तुलित भएकोले आफ्नो "प्लान बी"ले समेत राम्रोसँग काम नगरेकोले पण्डित करीव करीव विचलित हुन पुगेका थिए। यत्रो गर्दा पनि कार्यविधि र इजाजतपत्र खारेज गरिदिएवापत 'अली-भुपाल' ले दिने मोटो रकम नपाईने भइयो भनेर उनको एनिजिएटी लेभल हवाले बढेको थियो।

तैपनि पण्डितले हेरेस खाएनन्। "प्लान बी" मै रहेर आफ्नो योजना पूरा गर्ने मनसायले पण्डितले अन्तिम पटक कार्यविधि र इजाजतपत्र रद्द गर्न मन्त्रिपरिषदबाट छानविन गर्नुपर्छ, भनि प्रधानमन्त्री, मुख्य सचिव, प्रधानमन्त्रीको सल्लाहकार समूह तथा प्रधानमन्त्री कार्यालयका पदाधिकारीहरूसमक्ष हारगुहार गरे। प्रधानमन्त्री कार्यालयले

पण्डितको दलिल उपर खासै दम नदेखिपछि पण्डित दोश्रो पटक निराश भए। कार्यविधि र इजाजतपत्र खारेज गरिदिएवापत 'अली-भुपाल' ले दिने मोटो रकम नपाउने भइयो भनेर पण्डितमा छुटपटाहट भनै तीव्र भयो। पण्डितले हेरेस खाएनन्। उ 'अपभू' सिरोहको अन्तिम विकल्पको रूपमा "प्लान सी" मात्र बाँकी रहेको थियो। पण्डित "प्लान सी" फतेह गर्न कम्मर कसेर लागे।

के हो त 'प्लान सी' ?
स्मरणीय यो छ कि इ-सेवा कम्पनीको शेरयको महत्वपूर्ण हिस्सा कान्तिपुर पब्लिकेशनको रहेको छ। यो सबैलाई सार्वजनिक रूपमा नै थाह भएको, कुनै नौलो विषय नै रहेन। इ-सेवा कम्पनीमा कान्तिपुर

पब्लिकेशनको तर्फबाट कान्तिपुर पब्लिकेशनका मालिक कैलाश सिरोहियाको एकमात्र पुत्र सम्भव सिरोहियाले प्रतिनिधित्व गर्छन्।

सम्भव र असार अली साथी साथी। असार अलीले "प्लान सी" को नालीवेली सम्भवलाई सुनाए। सम्भवलाई मनाउन राष्ट्रिय परिचयपत्रको प्रमाणीकरण सम्बन्धी कार्यविधि खारेज गरी इजाजतपत्र समेत हत्याई आफूले इजाजतपत्र दिने र उक्त कार्य बापत सम्भवलाई समेत भारी मात्राको शेरय दिने लोभलाग्दो प्रलोभन अलीले सम्भवलाई दिए। सम्भव अलीको "प्लान सी" मा तुरुन्तै राजी भईहाले। पित्तजी कैलाशलाई पुत्र सम्भवे समेत अलीको योजना सुनाएपछि पित्तजी कैलाशले समेत सम्भवलाई "प्लान सी"को लागी प्रिन सिग्नल तुरुन्तै दिईहाले।

यसपछि कान्तिपुर पब्लिकेशनको होल समूह नै "प्लान सी" अन्तर्गतको मिशन फतेह गर्न तुरुन्तै सक्रिय भइहाल्यो। अलीले सर्वप्रथम पण्डित र कान्तिपुर पब्लिकेशनको सम्पादक समूहको बैठकको आयोजना गरे। उक्त बैठकमा पण्डितले कार्यविधि, इजाजतपत्र र यससँग सम्बन्धित सम्पूर्ण प्रक्रियाका फाईलहरू कान्तिपुरका सम्पादक समूहलाई हस्तान्तरण गरे।

कार्यविधि रवी लामिछानेले स्वीकृत गरेको हुनाले यो मुद्दालाई रवी लामिछानेसँग जोड्दा उपयुक्त हुन्छ र यसो गर्न सकेमा प्रधानमन्त्री प्रचण्ड, नेपाली काँग्रेस, एमालेको पनि यो मुद्दामा समर्थन प्राप्त हुन्छ भनि पण्डितले नै कान्तिपुरको सम्पादक समूहलाई सुभाब दिए।

यसको फलस्वरूप तीन-चार दिनसम्म धारवाहिक रूपमा समाचार निकाल्ने सहमति पण्डित र कान्तिपुरको सम्पादक समूहको बीचमा भयो। न्यून कन्टेन्टका लागि मिथ्या सूचनाहरू कान्तिपुरलाई पण्डितले नै प्रवाह गरिराखे। यसरी सम्पादकीय लगायतका तीन चारवटा न्यून कन्टेन्टहरू तयार भईसकेपछि पालो थियो "प्लान सी"को परीक्षण गर्ने।

कान्तिपुरले पण्डितले नै उपलब्ध गराएका सूचना, दस्तावेज र सामग्रीहरूलाई अद्यार मानेर कार्यविधि, इजाजतपत्र रद्द गर्न सरकारलाई दवाव दिने उद्देश्यले प्रधानमन्त्री प्रचण्डलाई समेत निर्णय गर्न सजिलो होस् कान्तिपुर स्पष्टमा खुलमखुल्ला यौनजय गतिविधि भनि रवी लामिछानेलाई समेत मुछेर धारावाहिक रूपमा समाचार निकाल थाल्यो।

"प्लान ए" र "प्लान बी" को दौरान खासै मतलब नगरेका प्रधानमन्त्री प्रचण्डले कान्तिपुरमा समाचार आएपछि र यसमा रवी लामिछानेले जोडिएपछि चासो व्यक्त गरे। यो बीचमा पण्डितले प्रधानमन्त्री उपर कार्यविधि एवम् इजाजतपत्र रद्द गर्न दवाव भन्नु भन्नु बढाउदै लगे।

यसैगरी गृह सचिव, गृह मन्त्री एवम् मन्त्रालयका पदाधिकारीहरूलाई समेत यत्रो पत्रिकामा समाचार नै आइसक्यो। मैले पढेदेखि नै भनेको हो। यो कार्यविधि तानिकार छ। यो राज्यद्रोही छ। यसमा भ्रष्टाचार छ। यस्ता कुराहरू बारम्बार दोहोऱ्याए।

प्रधानमन्त्री, गृह मन्त्री, गृहसचिव आदि कोही पनि वास्तविकता कुभर्नातर अग्रसर भएनन्। उनीहरूमा साँच्चिकै यसमा ठूलो गडबडी भएको छ। यो कान्तिपुरले समाचार छाप्नेको छापै छ। पण्डितजीले त पहिलेदेखि नै भन्दै आइरहेको थियो। हेट, गलत नै रहेछ, भनेर मानसपटलमा मनोवैज्ञानिक त्रासले जनन लियो। वास्तवमा कार्यविधि के हो ? के भएको हो ? भनेर कसैले पनि ईन डेप्थमा जाने भन्दा पनि पण्डितजीले प्रधानमन्त्री, गृह मन्त्री, गृह सचिवको मनमा रोपिईदिएको शंका, नकारात्मकता र कुतर्क आदिको विष भन्नु भन्नु मौलाउदै गयो।

अन्ततः प्रधानमन्त्री र गृह मन्त्री पण्डितको योजना मुताबिक नै कार्यविधि खारेज गर्ने, इजाजतपत्र रद्द गर्न निष्कर्षमा पुगे।

गृह सचिवलाई समेत कार्यविधि र इजाजतपत्र खारेज मन्त्रिपरिषदले गरिहाल्छ। तपाईंले किन टन्टा लिनुहुन्छ ? यस्तो विवादित विषयमा भनि पण्डितले अन्ततोगत्वा कम्पनी सराए। सोफा गृह सचिवलाई कटिल पण्डितको भित्री चालबाजीको कुनै गन्ध नै थिएन।

के थियो त पण्डितको भित्री चालबाजी ? पण्डितको भित्री चालबाजी भनेको गृह सचिवलाई विभागीय कारवाही गर्ने रहेको थियो। किनकि पण्डितको "प्लान ए" गृह सचिवले नै असफल पारिदिएका थिए। यसैको रिस्की पण्डितले गृह सचिव उपर साध्नु थियो। त्यसैले गृह सचिवलाई कार्यविधि र इजाजतपत्र रद्द गर्न प्रस्ताव त पठाउन लगाए। मन्त्रिपरिषद्मा रेखा शर्मालगायतका अन्य मन्त्रीहरूलाई यसमा संलग्न कर्मचारीहरूलाई कारवाही गर्नुपर्छ भनेर जोडतोडका साथ कुरा उठाउनु होला भनि तयारी अवस्थामा समेत राखेका थिए।

मन्त्रीहरूले कार्यविधि र इजाजतपत्र रद्द गर्ने निर्णय मात्रै गरेनन् कि यस प्रकरणमा संलग्न गृह सचिवलगायत गृह मन्त्रालयका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई कानूनी कारवाही गर्ने षड्यन्त्रलाई समेत फते गरे।

यसरी "प्लान ए", "प्लान बी"मा असफल भएका पण्डित "प्लान सी"मा आएर भने सफल भएका छन्। कार्यविधि र इजाजतपत्र खारेज गरिदिएवापत "अली-भुपाल" ले दिने मोटो रकमको लालसाले पण्डितको चित्तमा काउकुटी तीव्र गतिले लगाएको स्पष्ट कुभन सकिन्छ।

मन्त्रिपरिषद बैठक सम्पन्न भएको तीन दिनसम्म उनी निरन्तर रूपमा प्रधानमन्त्री कार्यालय र गृह मन्त्रालय धाएको धाये छन्। मन्त्रिपरिषदले समेत पण्डितको हातमा उक्त निर्णय दिन आनाकानी गरिरहेको छ। "अली-भुपाल" बाट कार्यविधि र इजाजतपत्र रद्द गरिदिएवापत् पण्डितले प्राप्त गर्ने पेमेन्टको डिउ ३ दिन ले डिले हुन गएको छ।

मेरिटोक्रेसी मिचिएको विषयमा विद्यार्थी र चिकित्सा शिक्षा आयोगबीच द्वन्द्व

काठमाडौं । चिकित्सा शिक्षा आयोगले योग्यताक्रम मिचेको भन्दै विद्यार्थीहरू आन्दोलनमा छन्। चिकित्सा शिक्षा स्नातकोत्तर (पीजी) तह पढ्ने विद्यार्थी योग्यताक्रम मिचेर भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाइरहेको भन्दै आन्दोलन गर्दै आएका हुन्। यो विषयमा विद्यार्थीहरू र आयोगबीच द्वन्द्वको अवस्था सिर्जना भएको छ। विद्यार्थीहरूले उक्त प्रक्रिया सच्याउन माग गर्दै आएका छन्। आयोगले भने प्रक्रिया नै अगाडि नबढेको बताएको छ। अदालतमा मुद्दा विचाराधीन अवस्थामा रहेकाले अनावश्यक कुप्रचार गरिरहेको तथा चरित्र हत्या गर्ने काम भइरहेको आयोगको भनाई छ। यस्तो खाले गतिविधि नरोके कारवाही गर्ने चेतावनी समेत आयोगले दिएको छ।

नेकपा एमाले निकट विद्यार्थी संगठन अनेरास्ववियुले आइतवार आयोग परिसरमा प्रदर्शन गरेको थियो। विद्यार्थीहरू विगत केहीदिनदेखि नै आन्दोलन गर्दै आएका थिए। आइतवारदेखि अनेरास्ववियुले त्यसको नेतृत्व लिएको हो। आइतवार आयोग परिसर गरिएको विरोध प्रदर्शनको क्रममा तोडफोड गर्नुका साथै आगजानी समेत गरिएको थियो। अनेरास्ववियुले गेटमा ताला समेत लगाएको छ।

अने रास्ववियुका उपाध्यक्ष नारायण घर्तीले आयोगले योग्यताक्रम मिचेर विद्यार्थी भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाएकाले विरोधमा उत्रिनुपरेको बताए। 'एम.डी, एम.एस लगायतको कार्यक्रमका लागि भर्ना प्रक्रिया योग्यताको क्रमममा आधारमा नभएर मनलाग्दी गरेको पाइएको छ। आयोगले निकालेको मेरिटोक्रेसी सूचीअनुसार भर्ना गराउनुपर्छ भन्ने हाम्रो माग हो' उनले भने।

आयोगले उत वर्ष २ र ४ पुसमा

गाविन्दलाई ...

हुनुले यस्तो भएको विश्लेषण हुन थालेको छ। अर्कोतर्फ, गोविन्दलाई आफ्नैले धोका दिए। उनलाई धोका दिनेमा कंग्रेसकै प्रभावशाली नेताहरू पनि छन्। गोविन्दराज जोशीले त छोरा लगाएर चुनाव हराउन लागिपरे।

रोचक त यो छ कि तनहुँको उपनिर्वाचन नजिकिनु र राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको स्वास्थ्य अवस्था विग्रदै जानु संयोग हुनसक्ला तर कांग्रेसवृत्तमा त्यो संयोग नभएको चर्चा चल्न थालेको छ। राष्ट्रपतिकै चुनावी क्षेत्रमा नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार पराजित भएमा गलत सन्देश यसै पनि जानसक्छ भन्ने जानकार थिए सबै। चुनावबारे केही सूचना पौडेलले पनि पाएका थिए। पेट दुखाई बढ्न थाल्यो पौडेललाई। एयर एम्बुलेन्स नै तयार गरेर दिल्ली पुऱ्याइयो। त्यसो त पौडेल विगतमा पनि उपचारको बहानामा दिल्ली जाने गर्दथे। कांग्रेसको भारत हेर्ने जनसम्पर्क समितिका अध्यक्ष बालकृष्ण पाण्डेले सामान्य अवस्थामा पनि ह्दयल चयरमा राखेर लाने गर्दथे। त्यस्ता तस्विरहरू विगतमा पनि आउँथे।

नेपालका नेताहरू उपचारका लागि दिल्ली जाने त गर्दै आएका छन्। तर, दिल्लीमा उपचार गरिरहँदा तनहुँमा गोविन्दको विजोग देखियो। तनहुँमा कंग्रेसका हस्ती नेताहरू छन्। रामचन्द्र पौडेल र गोविन्दराज जोशी सधै जुधिरहे। बाजी पौडेलले मारे जोशी पाखा लागे। शंकर भण्डारी, प्रदीप पौडेल, गोविन्द भट्टराई जस्ता केन्द्रीय नेता छन् क्षेत्र दुईवटा छ। प्रदीप पौडेल काठमाडौँबाट चुनाव लड्न थालिसके। तनहुँमै दिक्क भट्टराई पनि छन् पछिल्लो पुस्ताका। अधिल्लो पुस्ताका रामचन्द्र पोखरेललगायत पनि टिकटको आशा मनाई छाडेका छैनन्। यसकारण घात अन्तर्घात तनहुँमा स्वाभाविक लाग्ने गर्छ।

रविका...

श्रेष्ठ मन्त्री बन्न दुई करोड मागोको अडियो प्रकरणमा मुछिएका थिए। अडियो भाइरल भएपछि रास्वपाले संसदलाई पत्र लेखी सांसद पत्र रिक्त गर्न भनेको थियो। त्यसबारे छानविन पछि सभामुख घिमिरेले निर्णय लिएर संसदलाई जानकारी गराए। ढाकाकुमार श्रेष्ठ रास्वपाको समानुपातिकतर्फको

चिकित्सा शिक्षा स्नातकोत्तर तहको एकीकृत प्रवेश परीक्षा लिएको थियो। त्यसको नतिजा ४ र ६ पुसमा प्रकाशित गरेको थियो। ७ पुस र १२ फागुनमा अनलाइन प्राथमिकता निर्धारण सूची प्रकाशित गरेको थियो। उनीहरूलाई भर्नाका लागि आह्वान गरेको थियो। त्यही बेला अदालतमा मुद्दा परेको थियो। सर्वोच्च अदालतले अन्तरिम आदेश जारी गर्दै पुरानै म्याचिड प्रणाली अनुसार विद्यार्थी छनोटका लागि प्राथमिकता निर्धारण गर्नु गराउनु भनेको थियो।

आयोगले चिकित्सा शिक्षा एकीकृत प्रवेश परीक्षा तथा विद्यार्थी भर्नासम्बन्धी कार्यविधि २०७९ लाई संशोधन गरेको थियो। साविकदेखि अपनाई आएको प्रक्रियालाई परिवर्तन गरेर जो सुकैलाई भर्नेको थियो। त्यसका विरुद्धमा सर्वोच्चमा रिट परेको थियो। सर्वोच्चले संशोधित प्रक्रिया भन्दा साविककै प्रक्रियाबाट म्याचिड प्रक्रिया अगाडि बढाउन भनेको थियो। त्यसपछि आयोगले म्याचिड प्रक्रिया स्थगित गरेको भन्दै सूचना जारी गरेको थियो।

त्यसपछि ९ चैत २०७९ मा खुलातर्फको म्याचिड तालिका, कक्षा प्रारम्भ मिति र पहिलो भर्ना सूची प्रकाशित गरेको थियो। पहिलो र दोस्रो म्याचिड सूची सार्वजनिक गरेपछि विद्यार्थीहरू आन्दोलित बनेका हुन्। सर्वोच्चले दिएको अन्तरिम आदेश कार्यान्वयन नगरेको भन्दै आयोगविरुद्ध अवहेलनाको मुद्दा परेको थियो। उक्त मुद्दाको भने टुंगो लाग्न सकेको छैन।

अदालतमा विचाराधीन अवस्थामा रहेको बेला आयोगले म्याचिड सूची निकालेको थियो। सोही आधारमा कलेजहरूले योग्यता सूचीको आधारमा नभई मनलाग्दी हिसावले विद्यार्थी भर्ना

सूचीमा पहिलो नम्बरमा रहेर सांसद बनेका थिए। उनलाई अडियो प्रकरणपछि पार्टीले पार्टीबाट निष्काशन गरिसकेको छ। मंसिर ४ को चुनावमा २० सिट जितेकोमा अध्यक्ष रवि लामिछानेले नागरिकता प्रकरणमा सांसद पद गुमाएका थिए। उनी फेरि निर्वाचित भएर आएका छन्। तनहुँबाट स्वर्णिम बाललेले जितेपछि रास्वपाको सिट संख्या बढेर २१ पुगेको छ। रविको क्रेज ह्वात्तै विग्रदै जानु संयोग हुनसक्ला तर कांग्रेसवृत्तमा त्यो संयोग नभएको चर्चा चल्न थालेको छ। राष्ट्रपतिकै चुनावी क्षेत्रमा नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार पराजित भएमा गलत सन्देश यसै पनि जानसक्छ भन्ने जानकार थिए सबै। चुनावबारे केही सूचना पौडेलले पनि पाएका थिए। पेट दुखाई बढ्न थाल्यो पौडेललाई। एयर एम्बुलेन्स नै तयार गरेर दिल्ली पुऱ्याइयो। त्यसो त पौडेल विगतमा पनि उपचारको बहानामा दिल्ली जाने गर्दथे। कांग्रेसको भारत हेर्ने जनसम्पर्क समितिका अध्यक्ष बालकृष्ण पाण्डेले सामान्य अवस्थामा पनि ह्दयल चयरमा राखेर लाने गर्दथे। त्यस्ता तस्विरहरू विगतमा पनि आउँथे।

नेपालका नेताहरू उपचारका लागि दिल्ली जाने त गर्दै आएका छन्। तर, दिल्लीमा उपचार गरिरहँदा तनहुँमा गोविन्दको विजोग देखियो। तनहुँमा कंग्रेसका हस्ती नेताहरू छन्। रामचन्द्र पौडेल र गोविन्दराज जोशी सधै जुधिरहे। बाजी पौडेलले मारे जोशी पाखा लागे। शंकर भण्डारी, प्रदीप पौडेल, गोविन्द भट्टराई जस्ता केन्द्रीय नेता छन् क्षेत्र दुईवटा छ। प्रदीप पौडेल काठमाडौँबाट चुनाव लड्न थालिसके। तनहुँमै दिक्क भट्टराई पनि छन् पछिल्लो पुस्ताका। अधिल्लो पुस्ताका रामचन्द्र पोखरेललगायत पनि टिकटको आशा मनाई छाडेका छैनन्। यसकारण घात अन्तर्घात तनहुँमा स्वाभाविक लाग्ने गर्छ।

संघियका ...

नेपालका नेताहरू उपचारका लागि दिल्ली जाने त गर्दै आएका छन्। तर, दिल्लीमा उपचार गरिरहँदा तनहुँमा गोविन्दको विजोग देखियो। तनहुँमा कंग्रेसका हस्ती नेताहरू छन्। रामचन्द्र पौडेल र गोविन्दराज जोशी सधै जुधिरहे। बाजी पौडेलले मारे जोशी पाखा लागे। शंकर भण्डारी, प्रदीप पौडेल, गोविन्द भट्टराई जस्ता केन्द्रीय नेता छन् क्षेत्र दुईवटा छ। प्रदीप पौडेल काठमाडौँबाट चुनाव लड्न थालिसके। तनहुँमै दिक्क भट्टराई पनि छन् पछिल्लो पुस्ताका। अधिल्लो पुस्ताका रामचन्द्र पोखरेललगायत पनि टिकटको आशा मनाई छाडेका छैनन्। यसकारण घात अन्तर्घात तनहुँमा स्वाभाविक लाग्ने गर्छ।

श्रेष्ठ मन्त्री बन्न दुई करोड मागोको अडियो प्रकरणमा मुछिएका थिए। अडियो भाइरल भएपछि रास्वपाले संसदलाई पत्र लेखी सांसद पत्र रिक्त गर्न भनेको थियो। त्यसबारे छानविन पछि सभामुख घिमिरेले निर्णय लिएर संसदलाई जानकारी गराए। ढाकाकुमार श्रेष्ठ रास्वपाको समानुपातिकतर्फको

गाराइरहेको विद्यार्थीहरूको आरोप छ। आयोगले परिपत्र जारी गरेर कलेजहरूलाई सर्वोच्चको आदेश नआउँदासम्म भर्ना प्रक्रिया रोक्न लगाउनुपर्नेमा केही गर्न नसकेको अनेरास्ववियु उपाध्यक्ष घर्तीले बताए। उक्त कदम नसर्चिएसम्म आफ्नो आन्दोलन नरोकिने उनको भनाई छ।

आयोगले भने अदालतमा विचाराधिन अवस्थामा रहेको विषयलाई अनावश्यक रूपमा उचाल्ने काम भइरहेको जनाएको छ। आयोगका सदस्य सचिव तथा प्रवक्ता डा. भोजराज शर्मा काफ्लेले स्नातकोत्तर तहको म्याचिङ्ग र भर्ना कार्यक्रमको विषय अदालतमा विचाराधिन अवस्थामा रहेको बताए। 'अदालतमा विचाराधीन अवस्थामा रहेको बेला भामक, कपोकल्पित तथा तथ्यहीन विषयवस्तुहरू सार्वजनिक गर्ने कार्य भइरहेको छ। आयोगको कार्यालय परिसरमा आगजनी गर्ने, तोडफोड गर्ने, आयोगको सवारीसाधनमा र सुरक्षाकर्मी रहने घरमा अन्यायुन्द ढुङ्गा प्रहार गरी सार्वजनिक सम्पत्तिको हानी नोक्सानी गरेको विषयमा आयोगको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ' प्रवक्ता काफ्लेले जारी गरेको विज्ञप्तीमा उल्लेख गरिएको छ।

सार्वजनिक सम्पत्तिको हानी नोक्सानीमा संलग्न व्यक्तिको कानूनी दायरमा ल्याई आवश्यक कारवाही गर्न समेत आयोगले माग गरेको छ। अदालतमा विचारधीन अवस्थामा रहेको विषयका बारेमा सार्वजनिक सम्पत्तिको हानी नोक्सानी नगर्न, गलत र ब्येपपूर्ण अभिव्यक्ति नदिन तथा कसैको चरित्र हत्या हुने, व्यक्तिगत लाञ्छना लगाउने, रहेको बेला आयोगले म्याचिड सूची निकालेको थियो। सोही आधारमा कलेजहरूले योग्यता सूचीको आधारमा नभई मनलाग्दी हिसावले विद्यार्थी भर्ना

सूचीमा पहिलो न