वर्ष ८, अङ्क ५, पूर्णाङ्क ७५, माघ २०७३

प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा 'क' वर्गमा वर्गीकृत मासिक पत्रिका

Agnichakra National Monthly

अग्निचक्र

सतगुरु गोरखनाथ बाबा

www.agnichakranews.com राष्ट्रिय मासिक

स्वधर्म पालन गरेर पृथ्वीमातालाई बचाऊ !

Save Mother Earth from Nuclear Holocaust by Right Life

संवाद

तेजेन्द्र शर्मा लम्साल

सीईओ, नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्स

ISSN 2362-1109

७५ औं यात्रा

वर्ष ८, अङ्क ५, पूर्णाङ्क ७५

By the Grace of God
Edited & Published by L.N. Bhattarai

संरक्षक : प्रभा राज्यलक्ष्मी राणा

Agnichakra National Monthly
अग्निचक्र
राष्ट्रिय मासिक

का.जि.प्र.द.नं. ३२/०६६/६७
स्थायी लेखा नं. (PAN) : ३०३८२५१२२

॥ का.म.न.पा. ३, काठमाडौँ, नेपाल ॥

सम्पर्क कार्यालय :- का.म.न.पा. - ३२, डिल्लीबजार, काठमाडौँ
फोन: ०१-४३७७७१०
९८५१०-४०३३०
agnichakramasik@gmail.com
www.agnichakranews.com

ISSN:2362-1109

सम्पादक / प्रकाशक
लक्ष्मीनारायण भट्टराई

चिफ एडभाइजर
दुर्गाप्रसाद आचार्य

डाइरेक्टर
गोपाल घिमिरे

सल्लाहकार
प्रा.डा. करबीर नाथ योगी
डा. पदमराज पन्त
डा. कमल शर्मा लम्साल
डा. घनश्याम खतिवडा
विनयकुमार शर्मा नेपाल
आर. एच. दाहाल
रोशन श्रेष्ठ
पुण्य आचार्य

कानूनी सल्लाहकार
अधिवक्ता लक्ष्मण आचार्य

व्यवस्थापक
कमला मिश्र

संवाददाता / सहयोगी
के. एम. भट्टराई / वशिष्ठ भलना

फोटोग्राफर
अग्निप्रसाद निरौला

प्रमुख वितरक
यज्ञ न्यौपाने (उपत्यका)
एन.ए.डिस्ट्रिब्युटर्स (उपत्यकाबाहिर)

कम्प्युटर लेआउट
एक्स्ट्रा प्रिन्ट आउट
पुतलीसडक, ९८४१३९६९९८

मुद्रण
एस.पी. प्रेस,कामनपा-३१

असल राष्ट्रभक्त नागरिकको भूमिका

नेपाली जनताको मस्तिस्कमा आजकल एकखालको भ्रम सिर्जना गर्ने काम भएको छ, जसले गर्दा भोलिका दिनमा कानुन र संविधानवादमा आधारित राज्यको मान्यतालाई नराम्रो गरेर भुकम्प पैदा गर्ने सम्भावना रहने देखिएको छ । अपारदर्शी र अन्धकार वातावरणमा न्यायाधीशहरूको नियुक्ति राजनीतिक दलको कोटा र प्रभावबाट निर्देशित हुदोरहेछ भन्ने कुरा नेपाली जनताको मस्तिस्कमा स्थायी रूपले बस्ने भयो । जनताको विश्वास न्यायालयमा ह्रास हुदै गएपछि भोलिका दिनमा संविधानको वैधानिकता एवं प्रजातान्त्रिक राजनीतिक पद्धतिमा जनताको सर्वस्वीकार्यतामा आघात पर्ने देखिन्छ ।

वर्तमान प्रधानमन्त्री र वर्तमान प्रधानन्यायाधीशबीच पटक पटक गोप्य भेटघाट हुन थालेपछि सर्वोच्च अदालतप्रति जनताको विश्वासमा कमि आउने सम्भावना त्यतिकै छ जति सर्वोच्चका लागि आफै पनि यो शुभ संकेत चाहि पक्कै होइन । भारत, बाह्यशक्ति र एनजीओ दाताहरूको समर्थनमा नेपालको सर्वोच्च अदालतका प्रधानन्यायाधीश आफै मुलुकको कार्यकारी प्रमुख बनिसकेको यो देशमा नयाँ बनेको नेपालको संविधान २०७२ कुनै दुर्घटनाको शिकार नहोस् र सैनिक तानाशाहीतन्त्र तर्फ यो मुलुक नजाओस् यही छ अग्निचक्रको कामना ।

स्वास्थ्यप्रधान आध्यात्मिक साहित्यिक मासिक पत्रिकाको रूपमा पाठक सामु चिनिदै आएको यस अग्निचक्र मासिकले रोगी र भोगी भएर मुलुकको ढिकुटी रित्याउन पल्केका नेताहरूलाई यस अंकको यो सम्पादकीय मार्फत स्वस्थ रहने निरोगी बन्ने केही स्वास्थ्य सुझाव दिन मन लागेको छ, जुन यस्तो छ : शाकाहारी जीवनशैली अपनाउने, चाडै सुत्ने र चाडै उठ्ने, ध्यान गर्ने र कम्तीमा दैनिक १० ग्लास पानी कम्तीमा पिउने, मौसम अनुसारका फलफूल र ताजा सागपात प्रसस्त खाने, खानामा सलाद, टुसा उम्रेका गेडागुडी र रेसायुक्त तरकारी सेवन गर्ने तर जंकफुड र कोल्डड्रिङ्स् विर्सिएर पनि सेवन नगर्ने ।

त्यस्तै ८ घण्टासम्म मस्तीले निदाउने-सुत्ने, धुम्रपान-मदिरापान र बोसो-घ्यू-चिल्लोबाट सतर्क रहने, सकारात्मक सोच राखेर दैनिकी गुजार्ने, जे छ त्यसैमा सन्तोष मान्ने, नुन कम खाने तर गुलियो पनि बार्ने, आफ्नो ब्लड प्रेसर सन्तुलनमा राख्ने, भुटेको, तारेको, धेरै अमिलो, धेरै पिरो नखाने, दैनिक एकघण्टा मज्जाले हिड्ने र मज्जाले हाँस्ने, खुसी र सुखी रहने अनि हरेक ६ महिनामा होलबडी चेकअप गर्ने । आफ्नो धर्म-संस्कृतिको पालनाका लागि प्रार्थना पूजा पाठ गर्ने र समाजसेवी-मानवसेवी भएर जीवन बिताउँने ।

सात्विक जीवन अपनाएर अरूको भलाईका लागि र समाज-राष्ट्रप्रति प्रतिबद्ध भएर सबैको जय हुने मानवधर्मका लागि काम गर्ने बाँनी बसाउँदै क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार त्यागी एक असल सच्चा राष्ट्रभक्त नागरिकको भूमिका निर्वाह गर्नु हुन अग्निचक्र मासिक सबैलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछ । जय गोरख !!

ॐ सत्गुरू वन्दना

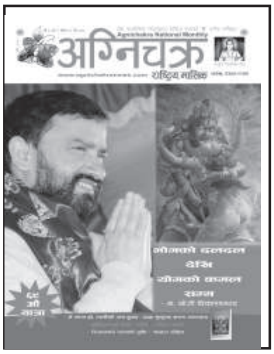
गोरक्ष् वालम् गुरुशिष्य पालम् ।
शेषः हिमालम् शशीखण्ड भालम् ॥
कालष्य कालम् जिताजन्म जालम् ।
वन्दे जटालम् जगदाव जालम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

स्वास्थ्य खुराक र लघुवित्त क्षेत्रलाई समेटेकोमा धन्यवाद

अग्निचक्र मासिकको कभर पेज हेर्दा अध्यात्मिक पत्रिका पो हो कि ! भन्ने लाग्दछ तर भित्र पल्टाउँदै जाँदा हरेक प्रकारका जनउपयोगी स्तम्भ पाइन्छ । आध्यात्मिक ध्यान साधक एवं महान् विद्वान्हरूको अन्तर्वार्ता, राजनीतिक वार्तालगायत विविध समाचार समेटिएको पाइन्छ, त्यसमा पनि विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य विशेषज्ञ चिकित्सकसँगको अन्तर्वार्ता, स्वास्थ्य लेख-रचना र विशेष गरी लघुवित्त संस्थाका सीईओहरूसँगको अन्तर्वार्ताले गर्दा गरिबी निवारणको अचुक उपाय लघुवित्त भएकाले र स्वास्थ्य शिक्षा हरेक नागरिकलाई चाहिने भएकाले अग्निचक्रले यी सबै क्षेत्र समेटेको हुँदा यस्तै खालको अग्निचक्र (७४औं पूर्णाङ्कजस्तै) सधैं पढ्न पाइयोस्- हार्दिक आभार र धन्यवाद छ अग्निचक्र परिवारलाई !

– विकल शर्मा, चापागाउँ, ललितपुर



एकै अंकमा बाबु छोरी

अग्निचक्र मासिकको ७४ औं यात्रा अंकमा पूर्व प्रधानमन्त्री एवं राप्रपाका वरिष्ठ सर्वमान्य नेता लोकेन्द्र बहादुर चन्दज्यूको "मसान्त कथा" प्रकाशित गरेको पाइयो साथै वहाँकै माइली छोरी आत्मज्ञानी ध्यान साधक सुनिता राणाज्यूको अध्यात्मिक अन्तर्वार्तापनि प्रकाशित गरेको पाइयो । दुवै जनाको प्रकाशित सामाग्री एकदमै जनउपयोगी लाग्यो । आ-आफ्नो क्षेत्रमा विज्ञता हासिल गरेका बाबुछोरीको प्रकाशित सामाग्री पठनीय लाग्यो । वाह ! एकै अंकमा बाबु छोरी ?? हार्दिक बधाई छ । सम्पादक ज्यूलाई !!

– ज्ञानबहादुर ठकुरी, बर्दिया
हालः पेप्सीकोला, काठमाडौं

भावार्थः

प्राण-स्वरूप, दुःख नाशक, सुख स्वरूप श्रेष्ठ, तेजस्वी, पाप नाशक, देवस्वरूप परमात्मालाई हामी धारण गर्न सकौं र धारण गरिएका परमात्माले हाम्रो बुद्धिलाई सत्मार्गमा अभिप्रेरित गरिदिऊन् ।

कल इण्डिया ...

मात्र रू.२.९० प्रतिमिनेट

साथै कतार, साउदी अरेबिया, यू.ए.ई., बहराइन र कुवेतमा फोन गर्दा अब मात्र रु. १२ प्रतिमिनेट ।

फोन गर्ने तरिकाः
१४२४+कन्ट्रिकोड + फोन नं.

थप जानकारीका लागि :
नोटिसबोर्ड नं. १६१८ ०७०७ ११११ मा डायल गरी सुन्न सक्नुहुनेछ ।
उल्लेखित महसुल दरमा नेपाल सरकारको नियमानुसार लाग्ने कर समावेश गरिएको छैन ।

नेपाल टेलिकम

New Road Gate, Kathmandu, Tel: 01-2296915, 4232965, Fax: 01-4233511, Email: info@barahajewellery.com

Contact Offices:

Pipal Bot: New Road, Kathmandu, Tel: 01-2190004, 4266799 **Dharan:** Bhanuchowk, Mahendrapath, Tel: 025-526777, 520056, Fax: 025-522412 **Pokhara:** Sabha Griha Chowk, Pokhara, Tel: 061-206570 **U.K.:** Aldershot, London, Tel: 0044-7824332127 1252409272 **Hong Kong:** 12/F Gofuku Tower 62-64, Woosung Street, Jordan KLN, HONG KONG, Tel: 00852-27838955, Fax: 00852-25538966

विश्वको जुनसुकै कुनामा भएका मुलुकहरूमा हेर्ने हो भने छिमेकी देशले सानो मुलुकलाई थिचोमिचो र अन्याय गरेकै पाउछौं । कतिपय शक्तिशाली ठूला मुलुकसँग सिमा जोडिएका साना मुलुक भने आफ्नो अडान र सिद्धान्तका कारण ठूला मुलुकसँग समदुरीमा इज्जतसाथ बसेका छन्, उनीहरू जतिसुकै गाह्रो परिस्थिति आएपनि लम्पसार पर्दैनन् तर हाम्रो देश नेपाल चाहि छिमेकी मित्रराष्ट्र भारतसँग लम्पसारवाद देखाइरहेको छ भन्दा फरक नपर्ला । यसको एकमात्र कारण हाम्रा शासक र राजनीतिक नेतृत्वले घुडा टेकेको र प्रभु समक्ष जो आदेश प्रभु भन्दै सत्ता र शक्तिका लागि रिमोट-गोटी बनिरहेको अवस्था हाल यथावत छ ।

नेपालका राजनीतिक दलहरूले आफ्नो सुविधा अनुसार राष्ट्रियताको विषयवस्तु उठाउँदै आएका थिए र छन् पनि । आजका दिन सम्म हेर्ने हो भने तत्कालीन राष्ट्रपतिद्वारा औपचारिक रूपमा घोषणा भए पछि संविधान कार्यान्वयनमा आएको ठहरिन्छ, यो कुरा बुझ्दा बुझ्दै पनि आफ्नो स्वार्थ पुरा गराउन नेताहरू संविधान कार्यान्वयन गराउन यसो गर्नुपर्छ, उसो गर्नुपर्छ भन्दै अनेक बहानाबाजी गरेर मुलुकलाई थप अस्थिरता तर्फ लैजादै हिड्दैछन् । संघीयतामा कुरा नमिलेको पहिलो संविधान सभा बिफल भई दोस्रो संविधान सभाले संविधान बनाई सक्दा पनि यहाका नेता सुध्रिएनन् । संघीयताको समस्याले संविधान सुचारू रूपमा लागु हुन सहकर्मी टोपबहादुरहरूले संघीयता असफल भयो भनेका हुन सक्छन् ।

भारतलाई त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा सुरक्षाको नाममा एअरमार्शल राख्ने अनुमति दिनु सार्वभौम देशको स्वाधीनता विरोधी कार्य हो, यो बारे प्रचण्ड सरकार चुप छ । भारतीय विदेश मन्त्रालयले विज्ञप्ती नै जारी गरेर संविधान संशोधनको आह्वान गर्नु र नेपाली जनताले जनस्तरबाट व्यापक विरोध गर्नु तर प्रचण्ड सरकार चुपचाप बस्नु, प्रचण्डका पूर्व सहयोगी विप्लवले विमानस्थलमा एयरमार्सल राख्न दिएर प्रचण्डले राष्ट्रघात गरे भन्नु, चीनले "नेपाल-चीन सम्बन्धका ३ अवरोध क्रिश्चीयानिटी, भारतीय चासो अनि अस्थिर काठमाडौं" भन्नुका

प्रचण्ड - शेरबहादुरका कमजोरी र संविधानको कार्यान्वयन

– दुर्गाप्रसाद आचार्य

संविधान संशोधनका नाममा सिमांकन हेरफेर गर्न प्रदेश नं. ५ का पहाडी र तराईका जिल्लालाई अलग गर्न खोजिएपछि र प्रदेश नं. ५ का पहाडी जिल्लाहरूलाई प्रदेश नं. ४ मा गाभिएपछि संघीय राज्यहरूको सिमांकन हेरफेर गर्ने निर्णय सँगसँगै जनता आन्दोलनमा होमिए र अहिलेसम्म पनि आन्दोलनको स्वर यथावत नै छ । रोल्पा, पाल्पा, गुल्मी, रूपन्देही, कपिलवस्तु र अर्घाखाँची जिल्लाका जनता अहिले पनि आन्दोलन मै छन् । जनता नै आन्दोलनमा उत्रिए पछि भारतको इसारामा हिड्ने नेपाली केन्द्रीय नेतृत्वले आफ्ना सांसदलाई जिल्ला पठाएर संशोधन प्रस्तावको समर्थन गर्न लगायो ।

जिल्लाका नेताहरूले सोही अनुसार संविधान संशोधन प्रस्तावको समर्थन गरे तर तुरुन्तै जनताले उनीहरूमाथि ढुंगामुढा गरेकाले माओवादीका ति जिल्लाका नेताहरू हतारहतार भागेर ज्यान जोगाएको कुरा ताजै छ । नेपालका मधेशवादी दल र उसको मधेसी मोर्चा भारतको इसारामा चल्छ र हिड्छ भन्ने कुरा प्रमाणित नै भइसकेको छ । मधेसको असन्तुष्टि अनुसार संविधान संशोधन नगरी संविधान कार्यान्वयन र निर्वाचन हुन सक्दैन भनेर राष्ट्रियताको पनि कुरा उठाउदै भारतसँगको निकटता र उसको अभिव्यक्ति अनुसार यिनीहरूको वक्तव्य आउनुका पछाडी निकै ठूलो रहस्य रहेको कुरा बुझ्न सकिन्छ । नदिने नेताहरू यो मुलुकका गद्दार हुन् ।

लामो मधेस आन्दोलन, नाकाबन्दी, ४० जनाभन्दा बढीको सहादत र अहिलेसम्म आइपुग्दा संविधान संशोधनमा झगडा, यो सबैको कारण संघीयता नै हो । सीमांकनको मुद्दा यति संवेदनशील भइसक्यो कि जनता कुनै पनि बेला मर्न र मार्न तयार छन् र पनि नेताहरू घाम तापेर बसेका छन् । प्रस्तावित संशोधन सित मधेसी मोर्चा सन्तुष्ट भएन तर भारत सरकार पूर्ण सन्तुष्ट भएको कुरा उसका प्रवक्ताले नै त्यसको समर्थन गरेर अगाडी बढाउनु पर्ने कुरा बताएपछि तुरुन्तै मधेसी मोर्चाले यसको समर्थन गऱ्यो र यो संशोधनको मुद्दा अन्तर्राष्ट्रियकरण भएबाट यो कुरा बुझिन्छ कि विदेशीबाट प्रेरित र भारतको चित्त बुझाउन नै यो संशोधनको कदम उठाएको रहेछ भन्ने कुरा जनताले छर्लङ्ग बुझ्न पाए ।

नेपालका सत्तासीन दलका नेता र प्रस्तावका विरोधी नेताहरूले समेत संविधान संशोधन भारत र विदेशीबाट प्रेरित भएर आएको कुरा प्रस्ट बोलिसकेका छन् । माओवादी केन्द्रका नेता टोपबहादुर रायमाझीले समेत संघीयता असफल भयो भनिसकेका छन् । सिके राउतहरूले नेपाल टुक्राउन आमसभा गर्दा प्रचण्ड सरकारले छुट दिएको छ तर नेपाल एक हुनुपर्छ भन्ने ग्रेटर नेपाल राष्ट्रवादी मोर्चाका अध्यक्षलाई प्रचण्ड सरकारले थुन्ने काम गरेको देखेर नै प्रचण्डका पछाडी प्रचण्ड सरकारलाई दोषी देखिन्छ ।

असल नागरिकहरू मौन भएका बेला खराब नेताले आतंक मच्चाउन सकेका हुन् । सिके राउतलाई प्रचण्डको ढाँकछोप छ । नेपाल एक राष्ट्र होइन, बहुराष्ट्रिय राज्य हो भन्ने महन्थ ठाकुर र पृथ्वीनारायण शाहले नेपालको एकीकरण गरेका होइनन्- सामन्ती राजाको राज्य विस्तार भन्ने नेताहरू विदेशीका एजेन्ट हुन् किनभने यिनीहरू हिमाल-पहाड र तराई-मधेश मिल्नै नहुने तर्क किन गर्छन् त ? भुगोलमा सानो हुदैमा, जनसंख्या थोरै छ भन्दैमा, अर्थतन्त्र कमजोर छ भन्दैमा भारत लगायतका विदेशी देशले संविधान जस्तो आन्तरिक मामलामा हस्तक्षेप गर्नु र निर्देश गर्नु कहाँसम्मको न्याय हो ? लम्पसारवाद भएर सत्तामा बसेका प्रचण्ड र उसको सहयात्री दल काँग्रेसले यी कुराहरूमा विचार पुऱ्याएर मधेशमा पृथकतावादलाई बल पुऱ्याइरहने सिके राउतका प्रभुहरूलाई ठेगान लगाउनु पर्छ कि पर्दैन ?

कि त ५ विकास क्षेत्रलाई नै ५ वटा प्रदेश बनाउनु पर्छ नत्र संघीयता धरापमा पर्छ । यसो नभए, संघीयताको विषयलाई तुरुन्त खारेज नगरे, नेपाललाई संघीयताले कहाँ पुऱ्याउँछ, त्यसको कल्पना नेपाली काँग्रेस र माओवादी केन्द्रले अहिल्यै गर्नुपछ नत्र ढिला होला !! कि कसो त प्रचण्ड-शेरबहादुर जी ?? ००

अप्रेसन गरी बच्चा जन्माउने

डा. पदमराज पन्त

प्राकृतिक बाटोबाट प्रसवकृया गराउँदा गर्भवती वा बच्चा या दुवैलाई कुनै खतराको आभास भएको अवस्थामा पेट काटेर शल्यक्रियाबाट बच्चा जन्माउन सकिन्छ । यो शल्यक्रियालाई सिजरियन सेक्सन भनिन्छ ।

कुन कुन अवस्थामा बच्चा पाउने अप्रेसन गर्नुपर्ने हुन्छ ?

थुप्रै अवस्थाहरूमा बच्चा पाउन अप्रेसन गर्नुपर्ने हुन्छ । यी अवस्थाहरूलाई मोटामोटी तवरले दुई भागमा बाँडिन्छ ।

- योजनाबद्ध अप्रेसन
- आकस्मिक अप्रेसन

स्वास्थ्य संस्थाहरूमा परीक्षण गराईराखेका गर्भवतीहरूको हकमा नर्मल डेलिभरी अर्थात् प्राकृतिक बाटोबाट बच्चा पाउँदा आमा र बच्चा कुनै एक या दुवैलाई नराम्रो असर पर्न सक्ने सम्भावना देखिएमा चिकित्सकले समय मिलाएर योजना बनाई अप्रेसन गर्दछन् । यसरी योजना बनाई गरिने अप्रेसनलाई योजनाबद्ध भनिन्छ । यसरी योजना बनाई गरिने अप्रेसनमा आकस्मिक अप्रेसनको तुलनामा खतराका सम्भावना कम हुन्छन् । यस्ता योजनाबद्ध अप्रेसनहरू साधारणतया ३७ हप्ता पुरा भएपछि गरिन्छ । ३७ हप्तापछि जतिबेला पनि व्यथा लाग्न सक्ने भएकोले आकस्मिक अप्रेसन गर्नु नपरोस भनी योजना बनाई ३७ हप्ता पूरा भएपछि यस्तो अप्रेसन गरिन्छ ।

निम्नलिखित अवस्थाहरूमा योजनाबद्ध अप्रेसन गरिन्छ :

(१) बच्चा पाउने बाटो साँगुरो भए (२) साल पाठेघरको मुखमा टाँसिएको भए (३) बच्चा तेर्सो भएर बसेको भए (४) पहिले दुई वा दुई भन्दा बढी पल्ट अप्रेसन गरी बच्चा पाएको भए (५) आमाको योनीमा बच्चालाई सर्न सक्ने संक्रमण भए (६) बच्चा उल्टो भए (७) उपचारपछि गर्भ बसेको भए ।

आकस्मिक अप्रेसन गर्नुपर्ने अवस्थाहरू

गर्भावस्थामा या प्रसव व्यथाको बेला जतिबेला पनि आमा या बच्चा या दुबैलाई खतराको कुनै सम्भावना देखापर्न थाले तुरुन्त गरिने अप्रेसनलाई आकस्मिक अप्रेसन भनिन्छ ।

१) अचानक बच्चाको मुटुको ढुकढुकी कम हुनु

२) प्रसव व्यथा प्रगति नहुनु,

३) अचानक योनीबाट रगत बग्न थाल्नु,

४) उच्च रक्तचाप भएको गर्भवती बेहोस हुनु

५) सालको नली बाहिर झर्नु

६) बच्चाले पेटभित्र नै दिसा गर्नु

७) अन्य कुनै पनि कारणले आमा र बच्चालाई खतरा देखिनु ।

अप्रेशन गरी बच्चा पाएको महिलाले के सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ ?

- सफा बस्ने, घाउ फोहर नपार्ने,
- प्रोटिन र भिटामिन सि भएको खानेकुराहरू जस्तै : गेडागुडी, दूध, माछामासु र कागती सुन्तला आदि खाने ।
- घाउ बढी दुख्न थाले, घाउबाट पानी वा पिप बग्न थाले, ज्वरो आए, पिसाबको समस्या भए, चिकित्सकको सल्लाह लिने ।
- धेरै दिनसम्म सुती नराख्ने छिटो हिंडडुल गर्न थाल्ने ।
- ढाडमा सुइ लगाई अप्रेसन गरेका महिलाहरूले प्रसस्त पानी पिउनुपर्दछ ।
- अप्रेसन किन भएको राम्ररी बुझिराख्नु पर्दछ ।
- अप्रेसन गरी बच्चा पाएका महिलाले सकेसम्म अर्को ३ वर्षभित्र बच्चा पाउनु हुँदैन ।

प्राकृतिक बाटोबाट बच्चा पाउनु (Vaginal Delivery) का फाइदाहरू

यदि बच्चा पाउने प्राकृतिक बाटो साँगुरो छैन, बच्चा उल्टो वा तेर्सो बसेको छैन, साल उपयुक्त ठाउँमा नै टाँसिएको छ र अन्य कुनै अप्रेसन नगरी नहुने अवस्था छैन भने सबैभन्दा राम्रो प्राकृतिक बाटोबाट बच्चा पाउनु नै हो ।

नर्मल डेलिभरि अर्थात् प्राकृतिक बाटोबाट जन्मिदा १२ देखि १८ घण्टासम्म व्यथा लाग्ने हुन्छ । यो अवधिमा बच्चा पाठेघरबाट बिस्तारै प्राकृतिक बाटोबाट संघर्ष गर्दै जन्मिन्छ । यसरी जन्मिएका बच्चा अप्रेसन गरेर पाएका बच्चा भन्दा बलिया हुन्छन् ।

आमालाई पनि प्राकृतिक बाटोबाट बच्चा पाउँदा प्रसब व्यथा खप्नु परे पनि यो पीडाले मातृत्वको बोध गराउँछ । अप्रेसन गरेर बच्चा जन्माएको महिलाहरू अप्रेसन पछि जुन दुखाई र सहनुपर्ने अप्ठ्याराहरूको तुलनामा प्रसव व्यथा निकै कम हुन्छ ।

अप्रेसन गरी बच्चा पाउँदा कम्तीमा १२-१४ घण्टा सुतिराख्नु पर्ने हुन्छ । दिसा पिसाब गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ । अप्रेसन गर्न ढाडमा लगाइने सुई या बेहोस गर्ने औषधिहरूका पनि आफ्ना नराम्रा पक्षहरू हुन्छन् । प्राकृतिक बाटोबाट बच्चा पाउँदा यी नराम्रा असरहरूबाट जोगिन सकिन्छ ।

अप्रेसन गरी बच्चा पाउँदा रगत बढी जाने हुन्छ । धेरै दिनसम्म ओछ्यानमा बस्नुपर्ने हुन्छ । घाउ पाक्ने र अप्रेसनको कारण लामो समयसम्म पेट दुख्ने समस्याहरू हुन सक्दछन् । अप्रेसन गर्दा पिसाब थैलीमा राखिने पिसाबको नलीका कारण पिसाब थैलीमा संक्रमण हुने बढी संभावना हुन्छ ।

सुत्केरीले प्रयोग गर्ने औषधिहरू

प्राकृतिक बाटोबाट कुनै समस्या बिना बच्चा जन्मिएको हो भने आइरन र क्याल्सियम बाहेक अरू कुनै औषधिहरू खाइराख्नुपर्देन । आइरन र क्याल्सियम भने बच्चा पाएको २ महिनासम्म खाइराख्नुपर्दछ । यदि व्यथा लाग्नु भन्दा पहिले देखि नै योनिबाट पिसाब जस्तो पानी बगेको रहेछ या साल अड्किएर भित्र हात राखि निकाल्नु परेको रहेछ भने यस्ता सुत्केरीहरूलाई एन्टीबायोटिक पनि खानु पर्ने हुन्छ ।

अप्रेसन गरी बच्चा पाएका सुत्केरीहरूले भने घाउ नपाकोस भनी एन्टीबायोटिक खानुपर्छ । घरमा बच्चा पाउने सुत्केरीहरूले संक्रमणको सम्भावना बढी हुने भएकाले एन्टीबायोटिक खानु बेस हुन्छ । यसले गर्दा पाठेघरमा संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । ००

ज्यामी काम गर्नेहरूका परिवारका महिलालाई लघुवित्त संस्थाले शुरूमा विनाधितो कर्जा दिने र क्रमशः ससानो धितोमा कर्जा दिने गरेका छन् । लघुवित्तमा कर्जा लिएकाहरूले आयआर्जनमा लगानी गर्नै पर्ने, आय आर्जन बढाएर आम्दानी भएको रकमबाट कर्जाको सावाँ ब्याज तिर्नुपर्ने गरी उद्यमी बनाउने काम हुन्छ । लघुवित्तको शुरूको विस्तारमा बलजफत समुह बनाउने, करबलले सानो कर्जा दिएर आर्थिक कार्य, आय आर्जनमा लगाउने काम समेत हुन्छ ।

बलजफत कर्जा दिने भनेको कस्तो ?

– मैले वाग्लुङ जिल्लाको एउटा गाउँमा यो काम गरेको थिएँ । १५ वर्ष पहिलाको कुरा हो । तल माथि चट्टान भएको करिव २० घरधुरीको मगर बस्ती थियो । त्यहाँ खानेपानीको समेत अभाव थियो । मैले २० जनाको केन्द्र बनाएँ । तर कर्जाको किस्ता तिर्न सकिन्न, त्यसैले कर्जा त नलिने भन्ने उनीहरूको कुरा थियो । ७ दिन म त्यहाँ जाँदा अम्बा पाकेर न्याउरी मुसो, चराले खाएको देखेको थिएँ । किन नबेचेको भन्दा फलफूल बेच्ने हाम्रो चलन छैन । यहाँ बिक्री हुन्न, बजार कस्ले लगेर

नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्सले कृषि क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिने छ

तेजेन्द्र शर्मा लम्साल *नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्था लिमिटेडका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत हुन् । स्नातकोत्तर अध्ययनको क्रममा लघुवित्त सम्बन्धी शोध (Thesis) कार्य गरेका लम्सालले आफ्नो जीवनलाई नै लघुवित्त क्षेत्रमा लगाएर हाल तेश्रो लघुवित्त बैंकमा कार्यकारी प्रमुख भइसकेका छन् । हरेक नेपालीले नेपाल राष्ट्रलाई केन्द्रमा राखेर काम गर्नुपर्ने बताउने लम्सालसँग लघुवित्तको मर्म कोट्याउदै नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्था तथा नेपालको लघुवित्त बारेमा अग्निचक्रसँग भएको कुराकानीको सम्पादित अंश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छः-*

तपाइँको बुझाइमा लघुवित्त भनेको के हो ?

– आर्थिक तथा सामाजिक रूपमा पछि परेका परिवारका महिलालाई उनीहरू कै गाउँटोलसम्म कर्मचारी पठाएर गरिने वित्तीय सेवा नै लघुवित्त सेवा हो । महिलाहरूको समुह बनाएर सामान्यतया विनाधितोमा कर्जा दिने, वचत संकलन गर्ने, ससानो बीमा सेवा दिने जस्ता काम लघुवित्त संस्थाले गर्दछन् । लघुवित्त संस्थाले रेमिटान्स सेवा समेत दिएका छन् ।

लघुवित्तका विशेषताहरूबाट अझ स्पष्ट हुने कि ?

– लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरू पनि कानून त वाणिज्य बैंक, विकास बैंक तथा फाइनान्स कम्पनी जस्ता वित्तीय संस्था हुन् । यिनीहरूले पनि वित्तीय कारोवार नै गर्ने हुन् । वित्तीय कारोबार बाहेक समाजमा वृक्षारोपण गर्न, घरआगन सफा राख्न, खाना खानुअघि हात धुन, शौचालय प्रयोग गर्न, बालबच्चालाई स्कुल पठाउन, आत्मनिर्भर बन्न उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछन् । जुन समुहका महिलाले यी सामाजिक कार्य गर्दछन् । उनीहरूलाई लघुवित्त संस्थाले पुरस्कार समेत प्रदान गरेको पाइन्छ । पैत्रिक सम्पत्तिमा पहुँच नभएका, पैत्रिक सम्पत्ती नभएका, सुकुम्बासी,

बेच्दा कति नै पैसा आउछ र ? भन्ने जवाफ पाएको थिएँ । कर्जाको किस्ता तिर्न यिनै अम्बा बेच्ने, बजारमा बेच्न समूहको एक, दुई जना पालैपालो जाने, गाउँको सबै पाकेका अम्बा दिनदिनै छिपेर भारी पुऱ्याएर बजारमा लैजाने, अम्बा संख्याको हिसावले बेलुका बजारबाट ल्याएको पैसा सबैलाई बाँड्ने र यसबाट वाख्राको पाठो किन्न लिएको किस्ता तिर्न सकिने भन्नेवारेमा बताएँ, उनीहरूले त्यसै गरे । अर्को महिनामा उनीहरूले आफ्नो आफ्नो जुठेल्नो, खाना खाएको भाडा सफा गर्ने ठाउँमा भाडा सफा गर्दाको पानी एउटा खाल्टोमा जम्मा गरेर रायोको साग

लगाए, पालैपालो बढेका पात बजारमा पुऱ्याए, बिक्री भएको पैसा बेलुका आपसमा बाँडे । यसरी बाख्रापालन बढ्यो, माहुरीपालन गर्न थाले । घर बसेका महिला यसरी आयआर्जनमा लागे । भएन र ?

राम्रो मोडेलको प्रयोग गर्नुभएछ, लघुवित्त सेवा महिला मार्फत किन गरिएको होला ? पुरूषको समुह बनाए हुदैन र ?

– पुरूषको समुह बनाउन नहुने भन्ने होइन, पाइन्छ । सामान्यतया महिलाले घरको काम गर्ने, पुरुष आयआर्जन गर्न घरबाहिर जाने पुरानो प्रचलन हो । छोरो सम्पत्ती र छोरी दायित्व भन्ने गलत मानसिकता पनि गाउँमा पाइन्थ्यो । महिलाको पैत्रिक सम्पत्तिमा नगन्य पहुँच थियो । आर्थिक कारोवारमा महिलाको संलग्नता कम थियो । मानौँ, मकै खेति गर्दा मल बोक्ने, खन्ने, डल्ला फुटाउने, पानी लगाउने, गोडमेल गर्ने, मकै भाँच्ने, नङ्याउने, उदार्ने, सुकाउने काममा प्राय महिलाहरू लाग्नुपर्ने । तर मकै बेचेको पैसा प्राय पुरूषले लिने जस्ता कारणबाट लघुवित्तले महिलालाई छनौट गरेकामा त्यसलाई निरन्तरता दिएँजस्तो मलाई लाग्छ । क्रमशः महिलापुरूषमा विभेद घट्दै गएकोले पुरूषलाई पनि लघुवित्त समुहमा राख्न आवश्यक देखिन्छ ।

नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्था त नयाँ हो क्यारे ! यसको पछिल्लो प्रगतिबारे बताइदिनुस् न ?

– नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्सले २०७३ भाद्र २३ गते राष्ट्र बैंकबाट वित्तीय कारोवार गर्ने इजाजतपत्र लिई आश्विन महिनाको ६गतेदेखि वित्तीय कारोवार शुरू गरेको हो । नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्सका सल्यान, प्यूठान, रोल्पा, कास्की, पाल्पा, पर्वत, तनहुँ गरी ७ जिल्लामा ११ वटा शाखा कार्यालय हालसालै सञ्चालन भएका छन् । नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्सले करिब २,५०० ग्राहकसदस्यलाई वित्तीय सेवा प्रदान गरिसकेको छ । ५ करोड ३५ लाख रूपैयाँ लगानीमा रहेको रकम र ४२ लाख रूपैयाँभन्दा बढी वचत रहेको छ ।

नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्सले नाम अनुसारको काम पनि गर्ने सोच छ कि ! भन्नलाई मात्र नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्स हो ?

– राम्रो प्रसंग आयो । नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्सले नेपाली कृषकहरूलाई प्राथमिकता दिएर कार्य गर्न शुरू गरिसकेको छ । कुल कर्जा रकमको आधा भन्दा बढि रकम ३ करोड रूपैयाँ भन्दा बढी कृषि क्षेत्रमा लगानी

“पुरूषलाई पनि लघुवित्त समूहमा राख्न आवश्यक देखिन्छ ।”

गरिसकेको छ । नेपाल एग्रो माइक्रोफाइनान्समा एकजना सञ्चालक कृषि विज्ञ हुनुहुन्छ । कृषि क्षेत्रको लागि सरकारी गैरसरकारी संघसंस्थाहरूसँग सहकार्य गरिने छ । कुनै पनि केन्द्र बैठकमा ग्राहकसदस्यले भन्ने प्रतिज्ञा पनि उन्नत प्रकृतिको कृषि कार्यलाई प्रोत्साहन दिने खालको छ ।

कस्तो प्रतिज्ञा हो भन्न मिल्छ ?

– हाम्रा ग्राहक सदस्यहरू मध्ये हालसालै कसैले व्यापार व्यवसाय वा कृषि कार्य वाहेकबाट आय आर्जन गरिरहेका हुन सक्छन् । तर उनको परिवार तथा आफन्तजन कृषिकर्ममा कार्यरत छन् भन्ने मान्यताले हाम्रा सवै ग्राहक सदस्यले यस प्रकारको सदस्य प्रतिज्ञा कविता लयमा भन्नै पर्ने व्यवस्था गराएर कृषकको प्रतिज्ञा गराएका छौं ।

बाँझो जमीन घटाएर, खेतिपाती बढाउछौं
पाडाबाच्छा जोगाएर, दुधको मात्रा बढाउछौं
पाठापाठी बढाएर, मासुको मात्रा बढाउछौं'
उन्नत नश्ल जोगाएर, आयआर्जन बढाउछौं
कृषिमा यान्त्रिकरण गराएर, किसानलाई सुखी राख्छौं
गोबरग्याँस बनाएर, वातावरण सफा राख्छौं
घरेलु उद्योग बनाएर, व्यवसाय बढाउछौं
आफ्नो उत्पादन आफैले, बजारसम्म खन्याउछौं
नेपाल एग्रोसँग मिलेर, सम्पन्न समाज बनाउछौं

सदस्य प्रतिज्ञा त राम्रो र व्यवहारिक रहेछ, पालना होला ?

– यो समाजमा आधुनिक कृषिकर्म बारे सचेतना फैलाउने हाम्रो अभियान हो । देशको आवश्यकता पनि कृषि हो । हाम्रा कामहरू नेपाललाई केन्द्रमा राखेर, देशको हितलाई पहिलो प्राथमिकता दिएर गर्नु हामी नागरिकको कर्तव्य पनि त हो नि ! यसको पालना गराउन हाम्रो प्रयत्न रही रहन्छ ।

नेपालका लघुवित्त सेवा प्रदायक संस्थाहरू बारेमा बताइदिनुस् न !

– आजसम्म ४८ वटा लघुवित्त बैंकहरू छन् । २५ वटा गैरसरकारी संस्थाले लघुवित्तको काम गरेका छन् । ३०,००० भन्दा बढी सहकारीले पनि विनाधितो कर्जा दिने अभ्यास गरेको भन्ने छ । नेपाल राष्ट्र बैंकमा दर्ताको प्रकृयामा १०० भन्दा बढी प्रस्तावित लघुवित्त बैंक छन् । साथै, धेरै विकास बैंकहरू, वाणिज्य बैंकहरू पनि लघुवित्तमा लागेका छन् ।

के सबै लघुवित्त तथा संस्थाहरूको नियमक निकाय नेपाल राष्ट्र बैंक हो त ?

– त्यो चाहि होइन । क, ख, ग वर्गका बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू र लघुवित्त बैंकहरूलाई नेपाल राष्ट्र बैंकबाट नियमन हुन्छ । सहकारीहरूको नियमन जिल्ला सहकारी कार्यालयबाट हुन्छ । नेपालको लघुवित्तको नियमन बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्वन्धी ऐन, सहकारी ऐन, वित्तीय मध्यस्थता ऐनको अधिनमा हुने गरेको छ । केही आमा समुह जस्ताहरूको लघुवित्त स्थानीय समाजबाट समेत नियमन भएको मलाई लागेको छ ।

नेपालका सवै लघुवित्तलाई राष्ट्र बैंकबाट मात्र नियमन भए राम्रो हुने थियो कि ?

– हो । मलाई पनि त्यस्तै लागेको छ । भविष्यमा नेपालको सबै वित्तीय कारोवार एउटै ढोकाबाट, नेपाल राष्ट्र बैंकबाट हुने व्यवस्था बन्ला । आशा गरौं ।

नेपालमा लघुवित्त बैंकिङको आवश्यकता कस्तो देख्नुहुन्छ ?

– दुरदराजका गाउँमा वित्तीय पहुँच बढाउन पहिला लघुवित्त बैंक पुग्नुपर्ने, लघुवित्त बैंकको पछिपछि विकास बैंक र विकास बैंकको पछिपछि वाणिज्य बैंक पुग्ने वातावरण बनाउन लघुवित्त बैंकिङ सहयोगी हुने मैले देखेको छु । नेपालमा लघुवित्तले बैंकिङ भूगोल बढाइरहेको छ । अर्को कुरा, मैले पहिला पनि भने, लघुवित्तले महिलालाई प्राथमिता दिन्छ । महिलालाई घरको काम गर्दागर्दै आयआर्जन गर्न, आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउन र उद्यमी बनाउने वातावरण दिएको छ । लघुवित्त बैंकिङ सञ्चालन पहिला आम महिलाले पतिसँग र पतिको आयआर्जन नभएको अवस्थामा ससुरासँग ससानो व्यक्तिगत खर्चको लागि हात थाप्नुको विकल्प थिएन । अहिले धेरै महिलाहरू उद्यमी भएका र हुने क्रममा रहेका छन् । लघुवित्त बैकिङले आधाभन्दा बढी आकाश ढाकेको महिला वर्गलाई आर्थिक, सामाजिक रूपमा धेरै अघि बढाइरहेको छ । नेपाली सन्दर्भमा कुन ससुराले आफ्नो बुहारीलाई उद्यमी बनाउन लालपुर्जा लिएर बैंक गई ऋण झिकिदिन्थ्यो होला ? तेश्रो, सम्पत्तिको नाममा खोलाको किनारमा मान्द्राले बारेको घर, २-४ वटा सिल्टेका थाल कचौरा, दिउरो, देग्ची र

“ नेपालमा लघुवित्तले बैंकिङ भूगोल बढाइरहेको छ ”

कपडाको नाममा केही थाङ्ना मात्र भएका अति विपन्न गरिबलाई बालुवा बोक्न शुरुमा डोको खरीद गर्न कर्जा लिएकाहरूले अहिले ट्रकबाट बालुवा बोक्न सक्ने भइसकेका छन् । विगतमा बालुवा बोक्नेहरू अहिले खोलाको बगर भाडामा लिएर बर्खाको बालुवा संकलन गर्ने ढाँड बनाउने कार्य गरेर ठूला बालुवा व्यापारी भएका छन् । यसरी लघुवित्तले श्रमिकहरूलाई उद्यमी बनाउन सफल भएको देखिन्छ । चौथो, बेरोजगारलाई स्वरोजगार दिएको भन्ने पहिला नै भनियो । कृषिमा उत्पादकत्व बढाउन पनि लघुवित्तको भूमिका देखिन्छ ।

लघुवित्तका सम्भावनाबारे के भन्नुहुन्छ ?

– नेपालमा अफ्रैपनि ५८ प्रतिशत जनसंख्या वित्तीय पहुँच वाहिर रहेको तथ्यांक देखिन्छ । त्यो जनसंख्याको लागि अफ्रै सेवा विस्तार गर्न सकिने देखिन्छ । नेपाल राष्ट्र बैंकले वित्तीय पहुँच कम भएका २२ जिल्लामा शाखा खोलेमा प्रति शाखा ३० लाख रूपैयाँ शून्य प्रतिशत व्याजदरमा कर्जा प्रदान गर्ने व्यवस्था गरेको छ । बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले कर्जा प्रवाह रकमको निश्चित प्रतिशत लघुवित्त क्षेत्रमा विपन्न वर्ग कर्जा अन्तर्गत लगानी गर्नैपर्ने व्यवस्थाले कर्जा प्रवाह गर्ने रकमको श्रोत बढेको छ । निश्चित शर्त तथा अवस्थामा लघुवित्त बैंकले सर्वसाधारणबाट निक्षेप संकलन गर्न पाउने व्यवस्था छ ।

बजारमा शेयरको मूल्य त बढी छ ? लघुवित्त बैंकमा लगानीकर्ताको आकर्षण बढेको देखिन्छ नि ?

– लगानी भएको छ वर्ष भइसक्दा लगानीकर्ताले १ रूपैयाँ प्रतिफल नपाएका लघुवित्त बैंकको शेयरको मूल्य २५ सय रूपैयाँसम्म पुग्यो । सायद लगानीको लागि अन्य सुरक्षित क्षेत्रको अभाव भएको अनुभुति भएर, लघुवित्त बैंकको पुँजीबृद्धि हुन्छ भनेर पनि लगानी कर्ताको आकर्षण हुनसक्छ । थोरै लघुवित्त बैंकले बढि जोखिम लिएर कारोवारको आकार धेरै ठूलो बनाएका कारणले उनीहरूको प्रतिफल बढी भएको देखिन्छ । धेरै लघुवित्त बैंकको प्रतिफललाई हेर्ने हो भने लगानीकर्ताको आकर्षण बढ्न पर्ने मलाई लाग्दैन । वित्तीय क्षेत्रको जोखिम अन्य क्षेत्रको भन्दा धेरै बढी छ । धेरै कुशल व्यवस्थापन, राम्रो संस्थागत सुशासन नभई वित्तीय क्षेत्रको जोखिमको व्यवस्थापन गर्न सकिदैन । लघुवित्त बैंकिङमा त सिमान्तकृत वर्गका श्रमिक महिलालाई नागरिकताको प्रतिलिपि लिएर विनाधितो कर्जा दिनुपर्ने भएकोले अत्याधिक जोखिम छ । लगानीकर्ताको नजरले लघुवित्त क्षेत्रमा जुन हराभरा आज देखिएको छ त्यो धेरै रहने मलाइ लाग्दैन ।

हाम्रो प्रसंग लघुवित्तको जोखिम तर्फ गएकोले यसको जोखिम बारेमा नै चर्चा गरौं ! के जोखिम देख्नुहुन्छ लघुवित्त बैंकिङमा ?

– लघुवित्त बैंकिङमा आर्थिक तथा सामाजिक रूपमा पछि परेको परिवारका महिलाहरू, प्राय अशिक्षित हुन्छन्, उनीहरूको नागरिकताको फोटोकपी लिएर विना धितो कर्जा दिइन्छ । कुनै कारणले निजले कर्जा नतिरेमा वा तिर्न नसकेमा के गर्ने भन्नेमा अन्य बैंकको धितो कर्जा जति सुरक्षित देखिदैन । यो लघुवित्तको प्रकृति नै हो । यो जोखिम नलिए कारोवार नै हुदैन । दोश्रो, कर्जा लिनेहरूले अन्य बैंकको जस्तो लालपुर्जाको सक्कल दिएमा एकजना ऋणीको स्वतः एउटा वा दुइटा कर्जा हुनेथियो भने नागरिकताको फोटोकपी मात्र लिँदा एकजनाले धेरैतिरबाट कर्जा लिन सक्छन् । शहरमा त धेरै तिरबाट कर्जा लिइरहेका पनि छन् । कुनैपनि ऋणीले एउटा संस्थाबाट कर्जा लिएर अर्कोमा तिर्ने अवस्था आएमा त्यसले ऋणी र लघुवित्त संस्था दुवैलाई अवनति गराउछ । तेश्रो, लघुवित्तका ग्राहकहरू सबैमा व्यवसायिक चेतना नहुनपनि सक्ने भएकोले लिएको कर्जाको सदुपयोग नहुन सक्छ । यदि लिएको कर्जाले मासिक रूपमा कमाउदैन भने किस्ता तिर्न कठिन हुन्छ । चौथो, लघुवित्त बैंकिङ विभिन्न ऐनको अधिनमा गर्न सकिने भएकोले नियमक निकायहरूको नियमन फरक फरक हुने गरेको छ । केही लघुवित्त संस्थाहरूले लघुवित्तको मर्मलाई आत्मसाथ गरी कारोवार गरेका छन् भने केहिले त अरूले तयार गरेको वातावरण बिगारेर आफ्नो कमाउ धन्दा मात्र बनाएको जस्तो पनि देखिन्छ । नेपालको राजनैतिक तरलताले पनि प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष असर गरिरहेको छ ।

लघुवित्तको जोखिम न्युन गर्न के गर्नुपर्ने देख्नुहुन्छ ?

– पैसाको कारोवार गर्दा जोखिम त भइहाल्छ । धितो कर्जामा पनि जोखिम छ । पैसाको सन्दर्भमा घरपरिवारका सदस्य, छिमेकीलाई त पत्याउन एक पटक सोच्न पर्दछ भने हामीले पोखरामा बसेर आज मध्यपश्चिमाञ्चलका जिल्लासम्म काम गरेका छौं । सम्भावित जोखिम कम गर्न धेरै लघुवित्त संस्था नभएको स्थानमा कारोवार गर्ने, दोहोरोपनाबाट बच्ने, कर्जाको आकार सानो राख्ने, कर्जाको सदुपयोगितामा कडाइ गर्ने, आफ्ना कर्मचारीलाई दक्ष बनाएर मात्र कार्यक्षेत्रमा पठाउने, कर्मचारीलाई लक्षको ठूलो भारी नबोकाई बजारमा आफ्नो हिस्सामा रमाउने गरी कार्य गर्ने जस्ता कुराहरूमा सतर्क रहनुपर्दछ । यसभन्दा पनि बढी महत्वपुर्ण कुरो, लगानी भएको कर्जा पक्का असुली हुन्छ भन्ने बारेमा लघुवित्तको मर्म राम्ररी बुझेका लघुवित्त बैंकहरूले कर्जा सुरक्षाका पाँच घेरा प्रविधिको प्रयोग गरेका छन् । सुरक्षा घेराबारेमा यतिकै भनेर भन्दा पनि केही वर्ष यस क्षेत्रमा कार्य गरेका कर्मचारीहरूले यसको उचित प्रयोग गर्न सक्छन् । माथि भनिएका कार्य तथा प्रविधिको प्रयोगबाट विनाधितो कर्जा पक्कै असुली हुन्छ । तर केही बैंक तथा संस्थाहरूले यसबारेमा जानकारी लिएका भएपनि झन्झटिलो मानेर नगर्ने वा केहिलाई यस बारेमा जानकारी नै नभएकोले लघुवित्त क्षेत्र थप जोखिममा रहेको मैले देखेको छु ।

अन्त्यमा थप केही भन्नु छ कि ?

– लघुकर्जा विपन्नको उर्जा हुनेगरी कर्जा प्रवाह गर्ने, कर्जाको सदुपयोगिता गर्न लगाउने, क्षमतावान कर्मचारीलाई कार्यक्षेत्रमा पठाउने, बजारले आफुलाई दिएको क्षेत्रको अधिनमा रही शाखाको लक्ष निर्धारण गराउन सवै लघुवित्त संस्थाहरू सक्षम छन् । नभए हुन पर्‍यो । सवै लघुवित्त बैंकिङ गर्ने बैंक, वित्तीय संस्था, संस्थाहरूले लघुवित्त बैंकिङको सौन्दर्यता जोगाउनु पर्छ । लघुवित्त उद्योग (घर) लाई भुलेर उद्योग (घर) भित्रका संस्था (कोठा) मात्र हाम्रा होइनन् । लघुवित्तको संरक्षण सबै लघुवित्तकर्मीहरूबाट हुनुपर्दछ । नेपाल राष्ट्र बैंकले हामीलाई राम्रो प्रवर्द्धन गरेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकले तथा आफ्नो नियमक निकायका कुराहरू अक्षरस पालना गर्दा पनि सम्भावित जोखिम कम हुने मैले देखेको छु । अग्निचक्र मासिकलाई अन्तर्वार्ताका लागि धन्यवाद ! जय लघुवित्त !! ००

हाम्रा सेवाहरू: *ए.बी.बी.एस., लकर सुविधा, एटीएम, रेमिट्यान्स*

Deposit's Interest Rate Effective From 2073 Magh 17(January 30 ,2017)

Deposit Products :

1	**Call Deposits**		
S.N.	**Account Name**	**Minimum Balance (Rs.)**	**Interest Rate (p.a.) (Quarterly on Daily Balance)**
1	Call Deposit -1 (Corporate/Co-operative, D Class Financial Institutions & Others)	10,000.00	Negotiable
2	Call Deposit -2 (Corporate/Co-operative, D Class Financial Institutions & Others)	25,000.00	Negotiable
3	Financial Institutions Licensed From NRB (Class B & C) - Call Deposit - 2	100,000.00	Negotiable

2	**Fixed Deposits**		
S.N.	**Period**	**Minimum Balance (Rs.)**	**Interest Rate / Interest Payment (p.a.)**
			Quarterly
1	3 Months To 9 Months	**10,000/-**	9.00% - 12.75%(For Individual/ institutional)
2	1 Year & Above 1 year	**10,000/-**	Negotiable (For Individual/ institutional)

कन्ट्री डेभलपमेन्ट बैंक लि.

Country Development Bank Ltd.

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'ख' वर्गको इजाजतपत्र प्राप्त वित्तीय संस्था)

प्रधान कार्यालय :- बनेपा-१०, काभ्रे । फोन : ०११ - ६६०७०१, ६६०७११,
फ्याक्स : ०११-६६०७३३

नारायणघाट शाखा
सहिदचोक, नारायणघाट
फोन : ०५६-५२५७२४, ७३०

बुटवल शाखा
ट्राफिक चोक, बुटवल
फोन : ०७१-५४१६९४, ६९५

सिन्धुली शाखा
२ नं. बजार, सिन्धुली
फोन : ०४७-५२०६२७, ६२९

वीरगञ्ज शाखा
आदर्शनगर, वीरगञ्ज
फोन : ०५१-५२०१२८, १४२

साक्षी पहाड

कृष्ण कट्टेल

र जबर्जस्त सिलाइएको मन सँगालेर
म बन्दुकले कञ्चट छेडिरहेको हेर्दैछु
बुद्धको पैतालाको डोब कुल्चेर ।

खै कहिलेसम्म बदलिरहने हो व्यवस्था
कहिलेसम्म मागिरहने हुन् अधिकार
बारूदको गन्ध सुँघेर
अनि कसले दिने हो कसलाई
कति कति अधिकार ?

हरियो घाँगर लाउन बिर्सेको पाखोले
कहिले टुङ्गिने हो रगत पिउने इतिहास ?
र कसले फुलाउने हुन्
कलिला कोपिला झैं मान्छेहरूको मन ?
मुटु चिरेको दिनको साक्षी बनेर
उभिइरहेको पहाड !
र रगत पिएर समुन्द्रमा भासिएको
यी सुसाइरहेका खोला खहरेले सोच्दा हुन्
कहिलेसम्म पिउनुपर्ने हो रगत ?
कहिलेसम्म देख्नुपर्ने हो यी बीभत्स दृश्य ?
अनि जवाफ फर्काउन मन लाग्छ
यो सृष्टि रहेसम्म सुक्नेछैन रगत
रोकिनेछैन परिवर्तन
त्यसबेलासम्म तिमी
हरेक परिवर्तनको साक्षी बन्नुपर्छ
किनकि मान्छे सबै मान्छे हुँदैन ॥

सिटिजन एफएम १४ मेगाहर्ज
महाराजगंज, काठमाडौँ ।

निर्जीवन बीमाको क्षेत्रमा
विश्वसनीय नाम
राष्ट्रिय बीमा कम्पनी लिमिटेड
Rastriya Beema Company Ltd.
सधैं तपाइको साथमा
always with you...

भविष्यका लागि जीवन बीमा गरी निश्चित हुनुहोस् ।
हाम्रा सेवाहरूः सावधिक, सावधिक (दोहोरो दुर्घटना लाभ समेत), आजीवन, अग्रिम भुक्तानी, बालबच्चाको शिक्षा तथा विवाह, म्यादी, सामूहिक, बात्सल्य, जीवन साथी, बाल उमङ्ग, जीवन सुरक्षा बीमा ।
"बीमाको क्षेत्रमा विश्वसनीय नाम"
राष्ट्रिय बीमा संस्थान
प्रधान कार्यालय, रामशाहपथ, काठमाडौँ, फोन : ४२६२५२०
पी.ओ. बक्सः ५२७, फ्याक्सः ०९७७-१-४२६२५२०
ईमेलः beema@wlink.com.np/rbsnlac@wlink.com.np
वेभः www.beema.com.np

नेपाल निम्ति लडौं

गोपाल कोइराला 'त्यागी'

नेपाली ! किन चुप्प छौ ? भन तिमी बोल्दै नबोल्ने किन ?
कस्तो काल कराल भाल बीचमा हान्दोछ डण्डा भन ?
हामी आज कता गयौँ ? किन गयौँ ? बोल्नै कठिन भो किन ?
बोल्ने मित्र कहाँ गए ? किन गए ? कस्ले लग्यो लौ भन ।

हामी आज गयौं कता ? भन सखे । नेपालमै भन्नु है !!
साँचो भाव र भावना बुझि भने । नेपालकै-फाँट मै ?
हाम्रो देश र भेषको रगतमा चुर्लुम्म भै भन्नु है !!
नेपाली पनको हिमाल-जलको आनन्दली-बोल्नु है !!

गर्थ्यौ काम ठुला-ठुला अघि तिमी नेपाल बोक्थ्यौ तिमी !!
तर्थ्यौ क्षार समुन्द्र एकपलमा ऐले निदायौ किन ?
गर्थ्यौ काम हिजो तिमी समयमा । पानी मरूवा भयौँ ।
नेपाली ! जगमा थियौ रणरथी ऐले तिमी के भयौँ !

सातो आज गएसरी किन भयौँ ? तातो रगत के भयो ?
नेपाली पन के भयो ? र भतुवा भाते, लुतेझै भयौँ ।
आफ्नो सत्व गुमाउँदै किन बसौँ ? संघर्ष हो त्यो गरौं ।
भोको पेट बसौं स्वराष्ट्र पनमा नेपाल निम्ती लडौं ।

इनरूवा, सुनसरी ।

तिष्टा देखि सतलज (कांगडा) सम्म नेपालको प्रमाणित दस्तावेज
– गोपाल कोइराला 'त्यागी'
किताव आफै बोल्छ
(सार्वभौम, सीमा जलश्रोत र उर्जामा डुवेर)

कल्पना (प्रसाई) पाठक

सि र्ज ना

गजल

जन्मे पछि मर्नै पर्ने कस्तो जीवन पाएँ मैले
तिम्रो साथ छुटी जाने कस्तो माया लाएँ मैले

विष दियौ तिम्रै हातले अमृत सम्झी पिइरहें
विषमा पनि माया देखेँ हाँसी हाँसी खाएँ मैले

सुर अर्कै ताल अर्कै तिम्रो अहिले भए पनि
तिम्रै लागि जिवनभरी मिठो गीत गाएँ मैले

मलाई छोडी बाटो मोडी धेरै टाढा गए पनि
तिमी बस्ने चौतारीमा आज पनि धाएँ मैले

झरे पनि मेरा आँसु तिम्रा ओठ हाँसी रहुन्
तिमीलाई आफ्नो ठान्दा सर्वस्व गुमाएँ मैले

हाइकु

सुमी लोहनी

१
नरोपे पनि
मनमा टुसाउने
प्रेमलहरा ।

२
उघ्रेन याम
फुलेन मखमली
निधार खाली ।

३
यो र त्यो मन
माझमा भावगङ्गा
शब्दको सेतू !

४
हान्दैनहानी
ठहरै पारिहाल्ने
नजर तीर !

५
जस मलाई
अपजस तलाई
बचाउनीति।

६
रात र दिन
हावामा आगो बल्दा
मन खरानी !

७
रङ्ग इन्द्रेणी
सजिएन जीवन
शून्य संसार !

८
उताका आए
यताका घुँडो चुसी
औधि रमाए ।

९
विज्ञापनले
कुह्या चिज बिकाए
ब्याँसा मोटाए !

१०
आँखामा पानी
आकाश धर्ती पानी
हृदय प्यासी ।

भाटभटेनी, काठमाडौँ ।

सिर्जनाको खेती गर्ने रहरस्वरूप

कविता विचार र कलाको सुन्दर प्रस्तुती हो । यो साहित्यको अजम्बरी विधा हो । बोधगम्य, हृदयस्पर्शी र काल चेतनाले युक्त तर कालजयी, सरल तर सौन्दर्यबोधी, सन्देशमूलक तर कलात्मक कविताले वास्तवमा समाजमा

कवि भागीरथी ज्ञवालीका कविताहरूले नारीवादी गतिविज्ञानको उत्खनन गर्दै प्रणय चेतनाको खोजी मार्फत् जीवन दर्शनको महिमा गाएका छन् । काव्य मीमांसाको कसिबाट उनका कविताहरू नियाल्दा यो देखिन्छ कि आत्मिय मानवताको ठाउँ मुसाफिर मानवताले लिएको छ । पैसाको पोयोले कसेर मान्छे चटपटाउन नसक्ने भएको छ । सुखको वासनका लागि मान्छेले मातृप्रेम र भातृ सद्भावलाई तिलाञ्जली दिएको छ । मन्टेश्वरी स्कुलहरूले आमाको काख किनिदिएका छन् । नवजात शिशुको मातृवात्सल्य आमाको छातीबाटै गाएब भएको छ । बुढाबुढीहरू खाना, नाना र छानाको प्रवन्धका लागि निसन्तान हुँदै गएका छन् । सन्ततिसँगको शिर-पाउको भेट फोटो प्रेमको वात्सल्यसँग साटिएको छ । बाआमाका आँसु पुस्ने हातहरू पुँजीको तरुल खन्ने ज्यावल भएका छन् । देश चलाउने माझीहरूले विकासको डुङ्गा चढेर समृद्धिको सागर तार्न सकेका छैनन् । उन्नतीको उकालोबाट भाइचाराको चुली चुम्ने सपनाहरू अझै रहरमा सिमित छन् । यस्ता मातृ सवालहरूको निरुपण गर्न कवि भागीरथी ज्ञवालीको काव्यकृति मातृगाथा अब्बल मानवतावादका लागि शान्ति र मेलमिलापको आह्वान गर्ने एउटा कोकिल काव्यवाणी हो ।

– सगोत्री आचार्य

चेतनाको सन्देश प्रवाह गर्न सक्छ । समाज परिवर्तनको आयाम बन्न सक्छ । कविताले समाजमा चेतनाको बिज छर्छ भन्ने कुराको उदाहरण हालै ग्रीसमा मे ११, २०१६ मा अष्टेरिटी आन्दोलन नाममा भएका कविता आन्दोलनले युरोपको मन्दीको बारेमा चेतना छरेको उदाहरणले स्पष्ट पार्छ । भोक, बेरोजगारी, कटौती गरिएको पेन्सन, बिग्रदै गरेको व्यावसाय जस्ता आर्थिक विकृतिका बारेमा ग्रीसको कविता आन्दोलनहरूले ग्रीसका जनतालाई साथ दिईरहेको छ । सम्पूर्ण युरोपको अर्थतन्त्रको बारेमा युरोपमै मुख्य आन्दोलनको रूप लिएको छ । यसैको उदाहरणको रूपमा हेर्ने हो भने वास्तवमा कविता आन्दोलन समाज परिवर्तन र वर्तमान अवस्थाको प्रस्तुती गर्ने सवल माध्यम बन्न सक्छ । यसरी सामाजिक मूल्यको कसीमा हेर्दा, कविता भावनाको मुटु घोटेर नूतन चेतनाको खोजी गर्ने, हिँडन बाँकी बाटो हिँडाएर गन्तव्यमा पुऱ्याउन उत्प्रेरित गर्ने र अनुभूतिको प्रचुरता र कल्पनाको विशालता दुवै छेउबाट उठेर मनोभावको उद्‍बोधन गर्न सक्ने सिर्जना नै कविता हो । यसको मूल्य साहित्य सिर्जनामा त्यति हुन्छ जति सृष्टिमा आमाको हुन्छ ।

पेशाले एक शिक्षक भएको नाताले आफ्ना शुभचिन्तक प्यारा छोराछोरीजस्तै आफ्ना विद्यार्थीहरूको तर्फबाट आएका सकारात्मक प्रतिक्रियाहरूले पनि सिर्जनाको कलमलाई अगाडि बढाउने प्रेरणा मिलेको छ । प्रथम स्रोता आदरणीय श्रीमान मीन प्रसाद ज्ञवाली, मुटुका धड्कन दुई छोराछोरी र आम शुभचिन्तकहरूले सधैभरी दिने सकारात्मक उर्जाले सधैंभरी उत्साही बनेर सिर्जनाको क्षेत्रमा केही गर्न सकिन्छ कि भन्ने मिठो आभास उजागर गरेको छ । नविन सिर्जनाको यसै सिलसिलामा साहित्य विज्ञान प्रतिष्ठान नेपालका अध्यक्ष, वरिष्ठ साहित्यकार सगोत्री आचार्य ज्यूले यस कविता सङ्ग्रह, मातृगाथा प्रकाशनका लागि विवेचनात्मक भूमिका लेखेर, कविताहरूको संयोजन तथा सम्पादन गरेर काव्य सिर्जनामा असिम प्रश्रय सहित प्रदान गर्नु भएको उच्च सद्भाव, सत्प्रेरणा र सहयोगको सदा स्मरण गर्दै उहाँप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । मेरा नविन कविता सुनेर साहित्य सिर्जनामा सधैंभरी सकारात्मक उत्प्रेरणाले घचघच्याई रहने उहाँको विशेष सहयोग र सद्भाव नभएको भए त सायद यो कवि मन यत्तिकै थन्किएर कतै थपक्क बस्थ्यो होला । यसैगरी यस कृति सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने प्रिय कवि दिलासालाई विशेष धन्यवाद दिन चाहान्छु । यसका साथै साहित्य विज्ञान प्रतिष्ठानका उर्जाशील सर्जक साथीहरूले एक अर्कालाई सिर्जनाको खेतीमा अगाडि बढाउने सकारात्मक प्रयास एउटा नविन आयामकै रूपमा साँच्चि नै नेपाली साहित्यलाई अगाडि बढाउने नौलो अभियान बनेर अगाडि बढ्ने छ भन्ने मैले दृढ विश्वास लिएकी छु ।

जीवन जिउने अनन्त यात्रामा अनुभूत गरेका चोटीला भावनाहरूलाई टुटफुट रूपमा व्यक्त गरिएका भावनाहरू यस सङ्ग्रहमा संकलित गरिएका छन् । जसरी जीवन जगतमा भोगिएका स-साना तर हृदय छुने प्रकरणहरू कवितामा व्यक्त गरिएका हुन्छन् । ती सम्पूर्ण जीवन जगतका घटना तथा परिघटनाहरू तथा पात्रहरू जस्को चोटिलो प्रहार र अनुभवबाट दुई शब्द कोरेर कविताका रूपमा व्यक्त गर्न प्रेरणा मिल्यो । साँच्चिकै असल धन्यवाद ती घटना र पात्रहरूलाई नै दिनुपर्छ जसको कारणबाट अझ भनौं जस्को उत्कट भोगाइ अनुभूतिहरू शब्दरूपी अभिव्यक्तिहरू यस सङ्ग्रहमा सङ्ग्रहित कविताहरू हुन् ।

फाट्टफुट्ट केही हरफ कोरेर डायरीमा लुकाउनु, कहिले कुनै पानामा केही कोरेर कतै मिल्काउनु बाहेक कविता सिर्जनाका फाँटमा खासै नौलो काम गर्न सकिएको थिएन । हुन त विद्यार्थी जीवनको सुरुवातमै स्कुले विद्यार्थी छँदा उत्कृष्ट कविता रचना गरेर चारवटा कपी पुरस्कार पाएको र विद्यालयका मोहन ज्ञवाली सरको विशेष स्नेहपात्र भएका लगायत अन्य गुरूहरूबाट पनि विशेष स्नेह र आशिर्वाद पाइएको थियो । जीवनमा आरोह अवरोहहरूसँगै अगाडि बढ्दै जाँदा विभिन्न मासिक तथा पाक्षिक पत्रिकाहरूमा फाट्टफुट्ट रचनाहरू प्रकाशित हुँदै आएका हुन् । यसै प्रसङ्गमा आफूले अध्ययन गरेको श्री हरिहर संस्कृत साधारण माध्यमिक विद्यालय, खिदिम अर्घाखाँचीको स्वर्ण जयन्तीको अवसरमा विद्यालयको "किरण" पत्रिकामा प्रकाशित उषा किरण कविताको सकारात्मक प्रतिकृया प्राप्त हुँदा कवि मन केही पुलकित भएर सिर्जनाको खेतीमा अगाडि बढ्ने रहर जागेको थियो । यसै सन्दर्भमा अध्यापनरत श्री सरस्वती उच्च माध्यमिक विद्यालय, जोरपाटी काठमाडौं र श्री रत्न राज्य उच्च

माध्यमिक विद्यालय, बानेश्वर काठमाडौंबाट प्रकाशित हुने वार्षिक प्रकाशनहरूमा लेख रचनाहरू उपलब्ध गराउँदा सहकर्मी शिक्षकहरूको सकारात्मक सुझावहरूले पनि केही लेख्न सकिन्छ कि भन्ने आत्म विश्वास बढेर आयो ।

विक्रम सम्वत् २०७० सालमा यस साहित्य विज्ञान प्रतिठानसँग आबद्ध भएर यस प्रतिष्ठानका अध्यक्ष सगोत्री आचार्य, महासचिव रसिक किरात तथा भातृभण्डारी, हेमा अधिकारीसँगको सहयात्रामा प्रत्येकको बाह्रबाह्रवटा कविता समेटेर संयुक्त कवितात्मक कृतिका रूपमा सतिसाल नामक कृति बजारमा आइसकेपछि सो कृतिमा प्रस्तुत रचनाहरूको पृष्ठपोषण राम्रै पाइएकोले पनि यो क्षेत्रमा अगाडि बढ्न सकिन्छ कि भन्ने सामूहिकताको आत्मविश्वास र अझ बढी नविन सिर्जनाको भोक जागेर आएको छ । यस सङ्ग्रहमा प्रस्तुत रचनाहरू सिर्जनाको खेती गर्ने रहर स्वरूप आएका हुन् । सिर्जनाका उत्कट अभिलाषामा छरिएका भावनाका बिउहरू यस कविता सङ्ग्रह मातृगाथा मार्फत् साहित्य अनुरागीहरू सामु छरिएका छन् । विद्वान् पाठकहरूले यी बिउहरूलाई के कसरी स्वीकार गर्नु हुन्छ, यस चासोलाई यहाँहरूकै जिम्मामा सुम्पेकी छु ।

अन्तमा, यो पुस्तक तयार गर्ने क्रममा सहकर्मी साथीहरू, संलग्न संघसंस्थाका अग्रजहरू र प्रत्यक्ष तथा परोक्ष रूपमा सहयोग गर्ने सबैप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै मातृगाथाको थप समृद्धिका लागि सचेत पाठक वर्गको रचनात्मक सल्लाह, सुझाव, टिप्पणी, सामालोचना आदिको अपेक्षा गर्दछु । ००

आस्था

अञ्जुलीको जलले छ्याप्प छयापेर
तिमीले भगवानलाई के चढायौ
भगवानको अगाडि हात जोडेर
तिमीले भावनाको कस्तो खेती गर्‍यौ
सौम्य, भद्र, स्फटिकजस्तो
सेतो परिधानमा
भगवानको अगिल्तिर के वरदान माग्यौ
हातमा लिएको सानो खुत्रुके झोलामा
तिमीले पाठ गर्ने ग्रन्थहरू लुकायौ
पूजा गर्ने सामाग्री छोपछाप पार्‍यौ
अब भगवानसँग विदा माग्ने सुर कस्यौ
भगवानको बाहिरि सांसारिक बनावटलाई
तिमीले कहाँसम्मको
अन्तरमनमा स्वीकार गर्‍यौ
त्यहाँ बाहिर लड्गडोले
खुट्टा खोच्याएको देख्यौ देखेनौ
मन्दिरको ढोकैमा द्वारपालेको हात भाँचिएको
ख्याल गर्‍यौ कि गरेनौ
मन्दिरको लाइनमा सुन्दरी युवतीसँग
आँखा जुधायौ जुधाएनौ
यी सबै दृश्य टुलुटुलु हेर्‍यौ
अथवा वास्तै गरेनौ
वेपरवाह सुरूसुरू
आफ्नो बाटो लाग्ने सुर कस्यौ ।
अब तिमी नै भन
भावनाको खेती गर्नेहरू आज भोली
तिमीजस्तै मूर्तिलाई
छ्याप्प छ्यापेर के चढाउने
आफ्ना मनको मैलोलाई
कहाँ बिसाउने पखाल्ने
मनभरीका भारहरूलाई
कुन चौतारीमा बिसाउने
उकुसमुकुस भावहरूलाई
कहाँ विसर्जन गर्ने
अनन्त यात्राको विसौनी
कहाँ बनाउने
मानव कल्याणको भारी
कहाँ पुर्‍याउने
समाजका विकृतीलाई
कसरी सम्बोधन गर्ने
कि पाठ मात्र घोकेर
पूजाको नाटक गर्ने
आस्था र विश्वासको खेती
सुरूवात गर्ने अथवा
गहन विचार र नविन सोच सुरू गर्ने ।

००

स्वस्थ जीवनका लागि दुग्ध विकास संस्थानका उत्पादनहरू सेवन गर्ने बानी बसालौं ।

निबन्ध / साहित्य - विनयकुमार शर्मा नेपाल

कर्म कि धर्म ?

कर्म के हो ? कसरी गरिन्छ ? के हामीले गरेका सबै किसिमका काम वा कार्य कर्म हो ? के कर्मलाई प्रकारान्तरले जोड्दा धर्म पनि हो ? कर्मलाई कार्य वा भौतिकतासँग जोड्दा सबै किसिमका नित्य वा निरन्तर गरिने काम, कार्य र कृत्य कर्म हो भने अर्को अर्थमा त्यो धर्म पनि बन्न पुग्दछ । कर्मलाई दैविकतासँग जोड्दा प्रारब्ध, भाग्य वा तारतम्य पनि कर्म नै हो । संस्कार, परिस्कार र स्वयं धर्म पनि कर्म हो । कर्तव्य र अपराध दुवै कर्म हो । पूर्वीयशास्त्रले पञ्चकर्म, त्रिकर्म, चतुर्थकर्म आदि अनेक भेद पनि खुलाएको छ । मानव जीवन र जगत्का छ प्रमुख कारक तत्त्व मध्येको दोस्रो तत्त्व मानेको छ शास्त्रले कर्मलाई । इच्छा पनि कर्म हो । अभिलाषा पनि कर्म हो, आशा र लोभ पनि कर्म नै हो । वास्तवमा तपाईं वा मैले गरेको जुनसुकै कार्य वा काम बोल्नु, हिँड्नु, चल्नु, खानु, बस्नुदेखि लिएर पढ्नु, लेख्नु वा उपदेश दिनु पनि कर्म नै हो । सधैं गरिने काम पनि कर्म हो र वेला वेला पर्दा मात्र गरिने काम पनि कर्म नै हो । तपाईं उठ्नोस् वा सुत्नोस्, खानुस् वा खुवाउनोस्, कुनै कृत्य गर्नोस् वा गराउनोस् सबै धन्दा, पेशा वा वृत्ति कर्म नै हो ।

गायकको कर्म गायन हो, लेखकको कर्म लेखन हो, प्रवचकको कर्म प्रवचन हो, नर्तकको कर्म नृत्य हो, शिक्षक वा विद्यार्थीको कर्म पढ्नु र पढाउनु हो । व्यापारीको कर्म किन्नु र बेच्नु हो, पकाउनेको कर्म पकाउनु हो, हिँड्नेको कर्म हिँड्नु हो, नाप्नेको कर्म नाप्नु हो, गाउनेको कर्म गाउनु हो । आफ्नो जीवन चलाउन जे जे र जस्तो जस्तो काम वा कार्य गर्दछ मान्छे यथार्थमा त्यो त्यसको कर्म बन्दछ । एउटै मान्छेले एकैपल्ट अनेक कर्म गरिरहेका हुन्छन् ।

कानको कर्म सुन्नु हो, नाकको कर्म सुँघ्नु र श्वास तान्नु हो, मुखको कर्म बोल्नु, खानु र श्वास फाल्नु हो । यसरी मस्तिष्कको कर्म सोच्नु र शरीरका अवयवहरूलाई निर्देशन दिनु हो, मुटुको कर्म रक्त सञ्चालन गराउनु हो । खुट्टाको कर्म हिँड्नु हो भने हातको कर्म काम गर्नु हो । शरीरका सबै अवयवका वा संसारका यावत वस्तुका आआफ्नै कर्म छन् र त्यो नै तिनका धर्म पनि हो । पेशा वा वृत्तिका हिसाबमा पनि कर्म हुन्छन् । पालेको कर्म रक्षा गर्नु वा ढुक्नु हो, सुचिकारको कर्म सिउनु हो, डाक्टरको कर्म उपचार गर्नु हो, न्यायाधीशको कर्म न्याय गर्नु हो र प्रकाशकको कर्म प्रकाशन गर्नु हो । जसले जे वृत्ति अँगाल्छ त्यसको कर्म त्यही सम्बन्धी कार्य वा काम हो ।

कर्मलाई भाग्यसँग पनि जोडेर हेरिने गरिन्छ । भाग्य प्रकृतिको दैविकता छाडेर मानवमा एक्कासी आउने कुरा होइन । हुन त प्रकृतिक विपत्ति पनि अचानक आएका हुन्नन् । ती पनि तत्त्व तत्त्वको निरन्तर बन्ने र बिग्रने आआफ्नो कर्म र प्रक्रियाअनुसार पलपल चलयमान बनेर हामी सामु देखापरेको मात्र समष्ठिमा हो । तपाई क्षणक्षण बूढो हुँदै जानु भएको हो, विचार, बुद्धि क्षणक्षण खारिँदै गएको हो । मेरो लुगाको रङ पलपल खुइलिँदै गएको हो । देख्ने आँखाको क्षमताले, वस्तुको दूरीले के कति र कुन समयमा हो ? त्यसैले मान्छेमा आउने सबै घटना, दुर्घटना, परिबन्ध, परिस्थिति र परिवेश पनि भाग्य नै ठान्छन् मान्छेहरू, तर म त्यसो ठान्दिन । ती पनि हामीले नै वा हामीहरूका नजिकका तर पर परकाहरूले गरेका कृत्यहरूको परिणाम हो, फल हो जसको हिसाब हामीले राख्न मात्र नसकेको हो । तपाईं आफू भित्र कसकसको हिसाब राख्न सक्नुहुन्छ ? काकाको सालाको स्वास्नीको वा आफ्नै सालाको जुवाईंको हिसाब राख्न सक्नुहुन्छ ? हो यस्ता कृत्यहरू जुनको प्रभाव हामी कहाँ आइरहेको हुन्छ तर हिसाब राख्न सकेका हुँदैनौं त्यसलाई म तारतम्य भन्न रुचाउँछु भने तपाईं भाग्य । मेरो गणितमा भाग्य पनि हामीहरूबाटै हुने गरेका कृत्यहरूको फल हो जुनको हिसाब किताबमा हामी कमजोर छौं ।

तपाईंको आमा कुन थरको ? पति वा पत्नी कुन थरको ? तिनको लोग्ने वा स्वास्नी कुन थरको ? अनि तिनका दश पुस्ते नाता जोडान कुन कुन थरको ? हिसाब निकालेर हेर्नोस् न तपाईं आफै चकित पर्नु हुनेछ । स्वास्नीको अनुहार अँध्यारो देखेर लोग्नेको अनुहार अँध्यारो त्यसै हुन्छ र त्यो लोग्नेको अनुहार उसको भाइ, भाइको स्वास्नी, त्यो स्वास्नीको लोग्ने, आमा, बाबु, दाजुभाइ हुँदै कताकता फैलिन्छ फैलिन्छ हिसाब गरेर के साध्य ? यही हो भाग्य भनेको ।

कारण के हो के हो, कर्ता को हो को हो तर प्रभाव आउँछ । त्यो तपाईंले चाहे पनि आउँछ र नचाहे पनि आउँछ । हामी यस्ता प्रभावको न हिसाब निकाल्न सक्छौं न निकाल्न चाहन्छौं र सजिलै भाग्य भनेर पन्छिदिन्छौं । आमाबाबुको डिएनएमा रहेर हामीसम्म सरेको गुण स्वभाव वा विशेषतासम्मलाई भाग्य वा प्रारब्ध भनेर भन्न वाध्य छौं हामी । वास्तवमा हाम्रो स्वभाव वा कतिपय कृत्य हामीले पुर्खाबाटै पाएका हुन्छौं जुन हाम्रो पुर्खाहरूको पुर्खाको पनि कृत्य हो भाग्य वा नियति होइन । म यस्तै ठान्छु तपाईं जे र जसो ठान्नोस् वा मान्नोस् । यो संसारमा कारण र कर्ता नभई कतै केही हुन्छ र ? कारण र कर्ता नभई न केही हुन्छ न केही भएको छ जगत्मा ।

मान्छेले मान्छेका लागि धारण गरेका जुनसुकै कुरा धर्म हो । एक हिसाबमा मान्छेका सबै खाले काम, कर्म र कृत्य धर्म नै हुन् । कर्म त धर्म हुँदै हो तर सबै धर्म भने कर्म होइनन् किनभने कर्म मान्छेको वाध्यता हो तर धर्म वाध्यता होइन । धर्म प्रतिस्पर्द्धाको लागि, देखाउनाको लागि, कसैले गरिदिएकोमा नगर्दा लोकाचारको लागि वा पछि केही पाइने लोभ, लालचका लागि, शौखका लागि, सुख वा आनन्द प्राप्तिको आशामा डुबेर मान्छेले गर्दछ, जुन नगरेमा के हुन्छ वा के हुँदैन कसैले प्रमाण साक्षीसाथ भन्न सक्दैन । भनिहाले पनि 'हुँदैन भनेपछि हुँदैन वा हानि गर्छ भनेपछि किन विवाद ?' यस्तो ओठे जवाफ मात्र पाइन्छ । हानि गर्न को चाहन्छ र आफ्नो ?

मलाई थाहा छैन । मेरो मात्र के कुरा मेरो कुनै पुस्ताले बताउन सकेन । मेरो पुस्ताले यति लामो टुपी राख्थ्ये आज हामीले टेरेनौं र काट्न थाल्यौं भयो के ? कसले देखाउन सक्छ ? फलानोले आफ्नै बाबुआमाको काजक्रिया गरेन रे ! भयो के ? कसले हिसाब राख्ने ? वा कसले प्रमाण साक्षी जुटाएर तँलाई यसकारण यो भयो भन्न सकेको छ ? मानसिक कुरो मात्र हुन् मेरो विचारमा धर्म । मैले लगाएको जनैले मलाई के फाइदा दिएको छ ? न मलाई थाहा छ, न मेरा पुर्खाले गनेर यो यो भनी गुण वा फाइदा देखाउन सकेका छन् । न कारण थाहा छ, न कर्ता थाहा छ । बरु आफ्नै खालको हानि चाहिँ प्रत्यक्ष हरेक कुराको भोक्ताले भोगी नै रहेको हुन्छ हरेक धारण गरिएको कुराहरूबाट । धारण गरे पनि आफ्नै खाले विना फाइदाको काम गरिरहेको पो हो कि भन्ने समस्या । धारण नगरे पनि फलानोले ......छ भन्दा नभएको लाज, कुण्ठा र हीनताबोधको समस्या ।

तपाईंका पुर्खाका कसैले सन्केर कपाल पाल्यो, त्यसलाई छोराले परम्परा बनायो । नाति पनातिले त्यसलाई संस्कार बनाए । आज त्यसैलाई तपाईंले धर्म बनाउनुभयो । टुपी पनि त्यही हो, जनै पनि त्यही हो । पूजा, उपवास, जात्रामात्रा वा चाडपर्व पनि त्यही हो । कीर्तन पनि त्यही हो, श्राद्ध पनि त्यही हो । नानाभाँती देवी-देवता-असूर, दल-वर्ग-पन्थी, मत-राय-विचार आदि आदि सबै त्यही हो मेरो विचारमा । तपाईंलाई हक अधिकार छ मेरो कुरामा सहमत नहुने तर मैलेजस्तो राखेर देखाउनोस् न त आफ्नो विचार । आफ्नो विचार

वा अडान राख्न नसक्नेले अर्काको पुच्छर बन्ने बाहेक अर्को कुनै उपाय पनि त छैन नि यो संसारमा ।

धर्म वा अधर्म के हो ? के गरे कर्म वा अकर्म हुन्छ ? तुरुन्तै सजिलैसँग उत्तर दिन बडो कठिनको कुरा हो । कृष्ण द्वैपायन वेदव्यासले अठार पुराण, अठार उपपुराणका साथै चार वेदसमेत लेखिसकेर एकै वाक्यमा 'अरूलाई पीडा पुऱ्याउनु पाप र अरूको सेवा गर्नु वा अरूलाई सुख दिनु धर्म' भनेबाट पनि तपाईंका भित्री र बाहिरी चक्षु नखुले अब कसले पो खोल्न सक्ला र ? यो एउटा मात्रै वाक्य काफी छ धर्म के हो ? बुझ्नका लागि मान्छेलाई मेरो विचारमा ।

तपाईंद्वारा गरिएको जुनसुकै कार्य । निरन्तरता दिएर बनाइएका सबै खाले संस्कार, परम्परा, चलन, प्रचलन, चाड वा पर्व आदि आज तपाईं र तपाईंका पुर्खाद्वारा नै धर्म बनाइएको छ । जनै लगाउने न सबै दीर्घजीवी छन्, नत सबै अल्पआयुका छन् । जनै लगाउने न त सबै विद्वान् छन् न त सबै अशिक्षित वा मूर्ख छन् । जनै लगाएकै कारण कोही ज्ञानी र नलगाएकै कारण कोही चोर बनेका मैले त देखेको छैन, तपाईंले नि ? औसतमा जनै लगाउने पनि चोर, फटाहा, धूर्त, व्यभिचारी, भ्रष्टाचारी, अन्यायी, निर्दयी आदि छन् र नलगाउने पनि विद्वान्, ज्ञानी, विवेकी, दयालु, मायालु, दानी आदि देखिएका छन् । फेरि जनैको मात्र कुरो किन भन्नुहोला नि ? जनै त एउटा विम्ब न हो मेरो ? तपाईं जनैको ठाउँमा जुत्ता, टोपी, गन्जी, मोजा वा त्याग, सेवा, प्रेम जेसुकै राखिटोपल्नोस् न के फरक पर्छ र ? अर्थात् न त पूजा गर्ने सबै सुखी र सन्तुष्ट छन् यो संसारमा, न त पूजा नगर्ने सबै दुःखी र असन्तुष्ट । कुरो बुझ्नु भयो नि ? मानसिकता मात्र हो मान्छेको सबै कुरा तर त्यसो भनेर अर्कोलाई वाधा पार्दै मनपरी चाहिँ गर्दै नहिँड्नु होला नि !

मेरो विचारमा धर्म तपाईंले जन्माएको तपाईंको भाव हो, एक किसिमको डर, भय र त्रास हो । अर्को हिसाबमा लोभ, लालच र सुख भोगको इच्छा हो । अझै भनौं भने कुनै वेलाको नियम-कानुन र विधि पनि हो । भोलि स्वर्ग पाइन्छ र त्यहाँ मोजमस्ती गरौंला भनेर मनको ईश्वरलाई चढाएको घुस हो धर्म । तपाईं माने मान्नोस् नमाने नमान्नोस् तपाईंकै खुसी किनकि म भने यही ठान्छु । आखिर मान्छे र मान्छेका यावत भाव, कार्य र क्रिया मात्र आफ्नो लागि, आफ्नो मन वा आत्मा सन्तुष्टिका लागि मात्र त हो, कि कसो ?

वास्तवमा धर्म तपाईंले जन्माएको तपाईंको भाव मात्र नभई तपाईंको कृत्य, ढोंग, पाखण्डपन पनि हो । आफैले आफूलाई आत्मतृप्ति गराएर सुखसँग बाच्ने मेलो मात्र लाग्छ मलाई धर्मको खोल । हामीले आज मानेका धर्मका कतिपय कुराहरू कुनै कालका नियम वा विधि वा विधान थिए । अनुशासन कायम गराउने उपाय थिए । पाप र धर्मको व्याख्याले सुशासन कायम गराउने, शान्ति स्थापना गराई राज्यको व्यवस्थापन सरल बनाउने तरिका थिए । भाँडभैलो मच्चाउनेलाई डर र त्रास देखाई धर्मको नाममा सुव्यवस्था बनाएका थिए कतै भने धर्मको नाममा मानवीयता भुलेर कठोर यातना दिएर मान्छेलाई शास्ती खेपाउने काम पनि त्यति नै भएका छन् संसारमा ।

म जिन्दगीभर ईश्वर नमान्ने र मन्दिर मठ आदि नजानेलाई रिसाएर धर्म वा देउताले लखेट्न आएको कतै देख्दिनँ । तिनले पनि आफ्नो जीवन दिनरात मन्दिर धाउनेले जतिकै आनन्द, सुखपूर्वक, सन्तुष्टिसाथ बाँचेको देख्छु त मैले दिनरात कीर्तन गर्ने, ताली पिट्ने अनि धर्म गर्न मन्दिर वा मठ धाउनेले केही पाउला भनेर कसरी मान्नु हँ ? मान्छेका यस्ता बाह्य कृत्य सबै आफै सन्तुष्ट बनेर सुख र शान्तिले बाँच्ने एउटा मनको खेल लाग्छ मलाई । मनले माने सबै छ र मनले नमाने केही छैन, कुरो मनको मात्र हो अर्थात् तपाईंको मात्र हो । तपाईं माने मान्नोस् नमाने नमान्नोस् अर्कोले अर्कोको टाउको किन दुखाउनु हँ व्यर्थमा ? तर तपाईं आफ्नो लागि मान्ने नमान्ने गर्नोस् । अर्कोलाई देखाउन वा कसैले गरेकै कारण मात्र नगर्नोस् । मनको इच्छा नै सर्वोपरी हो मान्छेका लागि । कुनै कारणले केही गर्नु भनेको ढोंग हो धर्म होइन । कसैले गरेकै कारण गरेको काम वा कृत्य न कर्म हो न धर्म, मात्र आडम्बर हो । संसारमा आज मान्छेले गर्ने गरेका अधिकांश कुरा ढोंग र पाखण्ड हो तपाईं माने मान्नोस् नमाने नमान्नोस् तर म मान्छु यही ।

चलयमान जगत्मा कुनै पनि कुरो यो यस्तै हुनुपर्छ भन्ने हुन्न । त्यो, त्यस कुरा वा वस्तुको समय, काल, परिस्थिति, परिवेश, वातावरण र उपलब्ध साधनस्रोतको कारण परिवर्तन वा रूपान्तर हुँदै गएका हुन्छन् । तपाईं को हो र यो यस्तै हुनुपर्छ भन्ने ? तपाईं सर्वेसर्वा हो र यो सृष्टिको ? के ठेक्का पाउनुभएको छ ? तपाईंको अवस्था र उपस्थिति मेरो दृष्टिमा यो जगत्को एउटा तत्त्व बराबर मात्र हो । एउटा भुसुना र तपाईंमा तात्त्विक अन्तर के छ र ? तपाईं खुद त आफूले चाहेजस्तो वा खोजेजस्तो बन्न सक्नुभएको छैन भने अर्कोलाई यस्तो गर, उस्तो गर, त्यस्तो बन भन्ने तपाईं को ? पहिले तपाईं त आफूले चाहेजस्तो बनेर देखापर्नोस् । तपाईं आफ्नै किसिमले आफूलाई उपयुक्त हुने गरी बाँच्नोस् अर्कोलाई आफ्नै किसिमले स्वविवेकमा बाँच्न दिनोस् । तपाईंले मेरो र मैले तपाईंको टाउको दुखाउन कहिले छाड्ने हँ ? सबैको आफ्नै संसार, मन, बुद्धि, विवेक, ज्ञान र कार्य हुन्छ यसलाई बुझ्नु मानवको पहिलो धर्म हो ।

लेखकको कर्म वा धर्म लेखाइ भए जस्तै चोरको चोराइ, साधुको साधुता, पण्डितको पण्डित्याइँ हो । यसरी नै रङको खुइलिनु, फलामको खिया लाग्नु, काठको कुहिनु वा बल्नु, ढुङ्गाको खिइनु हो भने तपाईंको धर्म वा कर्म के हो ? मानवको कर्म र धर्ममा गौर गर्नु भएको छ कहिल्यै ? स्वतन्त्रताको अर्थ के हो ? तपाईं भने हरेक कुरोमा स्वतन्त्रता खोज्ने अनि अरूलाई भने सिक्रीले बाँध्ने हक अधिकार तपाईंलाई कसले दियो ? छ कुनै उत्तर तपाईंसँग ? मान्छेले आआफ्नो स्वविवेकले आफूले मानेको, ठानेको, गरेको कर्म नै धर्म लाग्छ मलाई । त्यसैले कर्म नै धर्म र धर्म नै कर्म हो । बाँकी कुरो जुन गर्नका लागि मात्र मान्छेले गरिटोपल्छ, देखाउनाका लागि मात्र गरिन्छ, अर्कोको लागि वा कारण वाध्य भएर गरिन्छ ती सबै ढोंग, पाखण्ड, आडम्बर र नौटङ्की मान्छु र ठान्छु म, तपाईं नि ? एकातिर तपाईं डर, त्रास र भयलाई पनि धर्म बनाइरहनु भएको छ भने अर्कोतिर सुझ न बुझ, नाफा हानि नै थाहा नपाई जे गरिरहनु भएको छ त्यसलाई म कदापि धर्म मान्न सक्दिनँ तपाईं माने मान्नोस् ।

कसले कुन वेला के भन्ला वा कसले कुन वेला कसरी हेर्ला भनेर आफ्नो मन र त्यसको विचार विपरीत काम गर्नु वा बाँच्नुलाई न म कर्म मान्न सक्छु न त धर्म नै । अर्कोको आँखा वा दृष्टि हेरेर बाँच्ने, डर, भय, हीनता, कुण्ठा, घमण्ड, अहङ्कार पालेर आफूलाई सबै कुरामा श्रेष्ठ वा सर्वोत्तम ठान्ने रोगबाट रुग्ण मान्छे हो मेरो दृष्टिमा तपाईं । यस्ता मान्छे कि त छेरुवा, कि त मूर्ख, कि त आत्मविश्वासहीन देख्छु म । आफूप्रति आफैलाई विश्वास गर्न नसक्नेले यो संसारमा केही गर्न सक्दैन मात्र उसले आफूलाई पनि भ्रममा राख्छ र अरूलाई पनि । यस्ता ढोंगीले मात्र आत्मापोषण भ्रमबाटै गरेर अरूलाई पनि भ्रममा मात्र पार्दछ । तपाईंको विचार तपाईं जान्नोस् म जान्दिनँ, म मात्र मेरो विचार जान्दछु किनकि मेरो विचार मेरो लागि हो, तपाईंको तपाईंको लागि । आगे तपाईंकै खुसी । **अरूलाई सुख दिनोस् आफू खुसी हुनुहोस् सायद यही मान्छेको धर्म हो ।** मेरो जय होस् वा नहोस्, सबैको जय होस् । ००

के तपाई आफ्नो शरीर स्वस्थ राख्न चाहनुहुन्छ ?

नेपालमा पहिलो पटक भित्रिएको प्राकृतिक उपचार प्रविधि

कम्पनीको परिचय

विगेन मेडिकल कम्पनी दक्षिण कोरियाको विश्व प्रख्यात हेल्थकेयर ग्रुप कम्पनी मध्येको एउटा समूह विगेन मेडिकलको स्थापना सन् १९९७ देखि शुरू भई हालसम्म विश्वको ९३ भन्दा बढी राष्ट्रमा फैलिएको छ । भारतमा विगत ९ वर्षदेखि सञ्चालनमा आई हालसम्म ३८० भन्दा बढी शाखा विस्तार गरिसकेको छ । यस ग्रुपको संस्थापक अध्यक्ष Mrs. Chung Shin Ja हुनुहुन्छ । मानव शरीरलाई स्वस्थ बनाउने उद्देश्यले आजीवन निःशुल्क रूपमा वैज्ञानिक एवं प्रमाणित तापीय उपचार विधिको ज्यादै सरल तरिकाबाट समाधान गर्ने मुख्य उद्देश्य लिएको छ । यस कम्पनीलाई दक्षिण कोरियाको राष्ट्रपतिबाट गोल्ड मेडल, सन् २००४ मा अमेरिकी सरकारबाट अन्तर्राष्ट्रिय बेष्ट ब्राण्ड अवार्ड र हाल आएर दक्षिण कोरियाली सरकारद्वारा हेल्थ मिनिष्ट्रि अवार्ड-२०१६ समेत मिलेको छ । आज विगेन ग्रुप कम्पनी स्वास्थ्य क्षेत्रमा बिश्वमै अग्रणी स्थानमा रही -No. 1 Global Healthcare Group) नेतृत्व गरिरहेको छ । हाल यो कम्पनीले नेपालमा २०७२ साल जेठ १९ गते देखि ललितपुर को महालक्ष्मी स्थानदेखि संचालनमा आई काठमाडौंको गोल्फुटार, पोखराको बुद्धचोक र बगर, चितवन र धरानमा समेत आफ्नो सेवा विस्तार गरिसकेको छ ।

"प्राकृतिक तरिकाबाट रेखदेख कोरियन थर्मल थेरापी मेसिन"

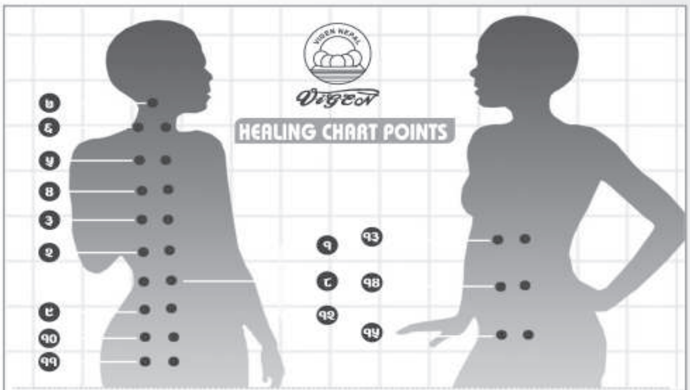
"SPINE IS OUR LIFE LINE"

युगीयाको परिचय

युगीया विगेन ग्रुपको एक **Patented Technology** उत्पादन हो । युगीया एक ग्रीक शब्द हो जसको अर्थ हुन्छ "स्वास्थ्यको देवी" (**Goddess of Health**) जसलाई कम्पनीको **R&D Team** (जसमा कैयौं डक्टर, वैज्ञानिक, भू-वैज्ञानीक, फिजियोथेरापिष्ट आवद्ध) ले **Mrs.CEO** को प्रत्यक्ष संलग्नतामा वर्षौंको अध्ययन अनुसन्धानबाट १९ प्रकारको प्राकृतिक तत्व मिलाई मानव शरीरको लागि कुनै पनि **Side Effect** बिना स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्दछ । युगीयाको प्रभावकारितालाई ध्यानमा राखी विश्वका विभिन्न राष्ट्रका बहुचर्चित मान्यता प्राप्त नियगम निकायबाट दर्जनौं प्रमाणपत्र, प्रशंसापत्रहरु साथमा युगीयालाई सन् २००४ मा **Best Brand Award,** सन् २०१६ मा **Health & Welfare Ministery Award** समेत मिलेको छ । जसलाई **KIFA (Koren Far Infra Red Rays Association)** र **AJOU University** द्वारा सर्वाधिक मात्रामा ९८.६% **FIR Rays** युगीयाद्वारा निस्कने दर्जनौं अन्तर्राष्ट्रिय प्रमाणपत्र समेत प्रदान गरिएको छ ।

7 PRINCIPAL OF VIGEN PRODUCT

1.Acupressure
2.Chiropractice
3.Thermal FIR
4.Massage
5.Moxibustion
6.BIO Waves (Pulse pad)
7.ETS (Electro Magnetic Therapy System)



१. मुगौला तथा कम्मर	६. थाईराईड , टन्सिल	११. ढाकको हड्डी, मलद्वार
२. ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा	७. नाक, कान, घाँटि, आँखा र दिमाग	१२. मुगौला तथा कम्मर
३. पेटसम्बन्धी	८. मुगौला तथा कम्मर	१३. पेटसम्बन्धी
४. फोक्सो	९. मुत्राशय, प्रजननसम्बन्धी	१४.ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा
५. मुटु	१०. एपेन्डिक्स, पिसाबसम्बन्धी	१५. यौन समस्या, पाठेघर सम्बन्धी

विगेन थेरापीद्वारा दिईने सेवाहरु

'समस्या अनेक, समाधान एक'
विगेन थर्मल थेरापी

◆ मेरुदण्ड, हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी समस्याहरु । ◆ कम्मर, घुडा, खुट्टा तथा टाउको दुखाई, पत्थरी, पिनास, प्रोस्टेड, अल्सरको समस्याहरु । ◆ प्यारालाईसिस, बाथ, साइटिका, बाँझोपन हर्निया । ◆उच्च तथा निम्न रक्तचाप, सुगर एवं मुटुसम्बन्धी समस्याहरु । ◆ दम, मृगौला, जन्डीस, यौनसम्बन्धी समस्याहरु । ◆ पायल्स, ग्याष्ट्रिक, कब्जियत, एपेन्डीक्स, पेट एवं स्तनसम्बन्धी । ◆ टन्सिल, थाइराइड, निमोनीया, एलर्जी । ◆ पाठेघर, महिनावारीको समस्याहरु । ◆ नाक, कान, आँखा तथा दाँतसम्बन्धी समस्याहरु । ◆ निद्रा नलाग्ने, टाउको दुख्ने समस्याहरु । ◆ माइग्रेन, मानसिक तनाव, मोटोपनको समस्याहरु । ◆ प्रजनन् अंगसम्बन्धी समस्याहरु

यहाँ विभिन्न किसिमका समस्याहरु विविध पद्धतिद्वारा नि:शुल्क थर्मल थेरापी दिइन्छ।

VIGEN NEPAL

Brings Your Health & Happiness...

महालक्ष्मीस्थान-१४, ललितपुर, सम्पर्क : ९८५१०९३६३९
www.vigennepal.com, vigennepal@gmail.com

समय
बिहान ८:४० देखि
बेलुका ५:४० सम्म

BRANCHES

Golfutar ktm
Ph.No. : 014650000

Narayanghat Chitwan
Ph.No. : 056572626

Rambazar Pokhara
Ph.No. : 9823106245

Bagar Pokhara
Ph.No. : 9802083562

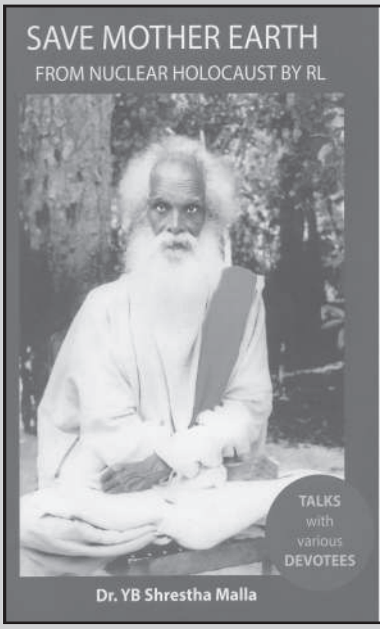
Balaju Kathmandu
Ph.No. : 9841942687

माया खुसी स्वास्थ्य

Presented By **Dr. Y.B. Shrestha Malla**

Save Mother Earth from Nuclear Holocaust by Right Life

'Nature is not our enemy nor are we Her Master; we are Her debtor; She is our Mother.'



Other books by
Dr. Y.B. Shrestha Malla

1. **RIGHT LIVING**
2. **THE SHIVAPURI BABA**
   His Teaching from different angle
3. **The GITA As I Understand it**
4. **Prabhu Ko Khoj Ma**
   Nepali
5. **Sri Shivapuri ko Swodharma**
6. **Aananta Ko Yatra**
   Neapli Translation works of
   Long Pilgrimage by JG Bennett
7. **Premras Sidhanta**

All the books are available in various Book Shop. If not found or for any comments, please feel free to contact -

990 Narayan Gopal Road, Lajimpat, Kathmandu, Nepal.
Email: drybsm123@gmail.com

Humanity is in the cross–road today. The **road to the left** takes you to COLLECTIVE SUICIDE and DESTRUCTION of Mother Earth. This is because of wrong (godless/ Asur/materialistic) way of living which is characterised by lust – anger – greed – infatuation – self pride and aggressive living.

Once in ancient time one strong king had declared," I am the greatest, richest, strongest, mightiest and holiest person in the whole world. So all people and all nations must obey my order."

Therefore he interfered in everything including the internal affairs of various nations and brought about disorders in their life. As a result everybody suffered from environmental catastrophes in land–sea–air–space and so on. But he did not care when his people were suffering from lack of basic needs in food, shelter and clothing. Today man is going to Moon and Mars spending countless amount of money & resources just to find out whether or not there is life! is this right?

But from time to time God has been sending **Saints, God Realised persons,** Noble Kings and Administrators to correct the blunders so caused.

In this epoch too HE sent an Enlightened person to destroy the EVIL and establish RIGHTEOUSNESS. HE also preached Right Life to his devotee.

Later other Enlightened persons too came, who preached LOVE and COMPASSION and GREATEST GOOD OF THE GREATEST NUMBER.

Recently the POPE of VATICAN and SECRETARY GENERAL OF UNITED NATIONS pleaded all heads of governments for restraint, mainly focusing their attention on environmental disaster.

The SCIENTISTS too advised sane living by Postulating NON PROLIFERATION OF NUCLEAR WEAPONS and ATOMIC MISSILES capable of destroying the whole world.

Lastly **Shivapuri Baba** also said, "Man should take the **road to the Right** which leads him to HAPPINESS–BLISS ETERNAL–FREEDOM from all Bondages–OMNISCIENCE-OMNIPRESENCE AND OMNIPOTENCE.

This can be easily achieved by Simple Living and making BODY–INTELLECT–MIND & SOUL RIGHT by practicing the THREE DISCIPLINES in their daily life.

Hopefully if the world organization makes all countries declare RIGHT LIVING as the MAGNA CARTA, the problem of NUCLEAR HOLOCAUST and COLLECTIVE SUICIDE of all living beings will be solved. The simplest law should be non–interference in the internal affairs of small countries who also must restrain themselves by not provoking big countries by their childish confrontations.

To conclude:

Humanity has completed his MATERIAL JOURNEY. So Mother Nature has made him her CROWN PRINCE. Man must now take the road to the Right and complete his SPIRITUAL JOURNEY. God himself is waiting at the GATE to welcome him for his INVESTITURE CEREMONY and make him this HEIR–APPARENT.

नेपाल राष्ट्र बैंकको अनुरोध

नोट हाम्रो सम्पत्ति हो । सफा नोट सभ्यताको प्रतीक हो । राम्रो र सुकिलो नोट चलाउन पाउँदा हामी प्रसन्न हुन्छौँ । नोटलाई जतन गरेमा यसको आयु बढ्छ र मुलुकको ठूलो खर्च जोगिन्छ । नोटलाई जतन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । त्यसैले नोटलाई सबैले जतन गरी चलाऔँ ।

नोटलाई जतन गर्नेबारे घरघरमा चर्चा गरौं ।

NMB BANK
एनएमबि बैंक
move beyond

एनएमबि बैंक लिमिटेड
रिटेल हब, नक्साल
काठमाडौं, नेपाल
फोनः ९७७ १ ४४३८६४७
वेभसाइटः www.nmb.com.np

थप जानकारीका लागि
टोल फ्रि नं. १६६०० १२५२५२
CALL टाइप गरी ३७४४७ मा SMS पठाउनुहोस्
इ–मेल : call@nmb.com.np
यो सेवा एनएमबि बैंकको सबै शाखाहरूबाट लिन सकिनेछ ।

आकर्षक ब्याज र उचित प्रतिफलका लागि सधैं सम्झनुहोस्

बचत खातामा
५.५० प्रतिशतदेखि ६.००
प्रतिशतसम्म
पाँच वर्षे मुद्दती खातामा
१०.०० प्रतिशतसम्म
"एकमुष्ट ब्याज" पाइने
तपाईंको आफ्नै
सिनर्जी फाइनान्स

सिनर्जी फाइनान्स लिमिटेड
Synergy Finance Ltd.
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'ग' वर्गको इजाजत पत्र प्राप्त राष्ट्रिय स्तरको वित्तीय संस्था

केन्द्रीय कार्यालय
मिलनचोक, बुटवल १०, रुपन्देही
पो.ब.नं. २५, फोन: ०७१-५५१५९०/९१
फ्याक्स: ५५१५९२

कर्पोरेट अफिस
कमलादी, काठमाण्डौ
पो. ब. नं. २१५०७, फोन: ४४४२४६१/६२/६३
फ्याक्स: ४४४२४६०

साबिक बुटवल फाइनान्स लि., एल्पीक एभरेष्ट फाइनान्स लि. र सिएमबि फाइनान्स लि. एक आपसमा गाभिएर बनेको संस्था

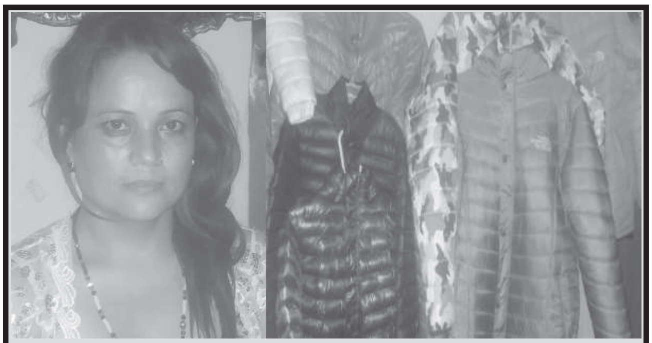
शब्दार्थ प्रकाशन
चावेल,गणेशस्थान, काठमाडौं फोनः ०१-४४९७३५१, ९८४१४९६१०३

www.nepalipublisher.com
विधाकेन्द्रित साहित्यिक पत्रिका
वैजयन्ती

नेपाल सरकार
श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
सामाजिक सुरक्षा कोष
बबरमहल, काठमाडौं
(फोन नं. ४२५६१४४, web: www.ssf.gov.np, email: info@ssf.gov.np)

रकम तथा विवरण दाखिला सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सरकारी, गैर सरकारी तथा निजी क्षेत्रका कर्मचारी/श्रमिकहरूले प्राप्त गर्ने पारिश्रमिकबाट १ प्रतिशतका दरले करकट्टी हुँदै आएको छ । यो कर मासिक कर कट्टी गरी राजस्व शीर्षक नं. १-१-२-१-१ मा दाखिला गर्न गराउन र कोषको वेब ठेगाना www.ssf.gov.np मा उपलब्ध लगत सङ्कलन फाराम अनुसारको विवरण सामाजिक सुरक्षा कोष, बबरमहल, काठमाडौंमा आइपुग्ने गरी वा इमेल ठेगाना info@ssf.gov.np मार्फत पठाउनु हुन सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी निकाय वा प्रतिष्ठान सबैलाई अनुरोध छ । सामाजिक सुरक्षा कर कट्टी नगर्ने वा गरेर पनि विवरण नपठाउनेलाई सामाजिक सुरक्षा योजनामा सहभागि गराउन कठिनाई पर्ने व्यहोरा यसै सूचना द्वारा जानकारी गराईन्छ ।
अडियो सूचनाका लागी नोटिस बोर्ड नं. १६१८०१४२५६३१५



रबिसा बुटिक टेलर
हात्तीगौंडा, काठमाडौं । सम्पर्क : ९८६६८८५७१५

यहाँ अर्डर अनुसारको लेडिज/जेन्स ज्याकेट तयार गरिन्छ । साथै लेदरको ज्याकेट स्प्रे, रिपेयरिङ तथा हरेक प्रकारको कपडा मर्मत गरिन्छ ।

श्रीमद्भागवत माहात्म्यसार अध्याय ३ - योगेश वराहक्षेत्र

भागवतको श्रवणले भक्तिको कष्ट निवारण

ज्ञानयज्ञं करिष्यामि शुकशास्त्रकथोज्ज्वलम् ।
भक्तिज्ञानविरागाणां स्थापनार्थं प्रयत्नतः ।। ३-१

नारदजीले भन्नुभयो - 'हे सनकादि हो ! अब म ज्ञान-वैराग्यलाई जगाएर भक्तिलाई पनि घर-घरमा स्थापित गराउन भागवत गराउन चाहन्छु । यो यज्ञ मैले कहाँ, कसरी र कति दिनको गर्नुपर्दछ ?'

नारदजीको कुरा सुनेर सनकादिले भन्नुभयो - 'हे नारद ! गङ्गाद्वार (हरिद्वार) को नजिक आनन्द नाम गरेको घाट छ । त्यहाँ देवता, ऋषिमुनि र सिद्धहरू बस्छन् । सोही ठाउँमा सात दिनसम्म हजुरले भागवत यज्ञ गराउनुहोस् । कथाको प्रभावले ज्ञान-वैराग्य तरूण हुनेछन् भने भक्तिको पनि कष्ट निवृत्ति हुनेछ ।

सूतजी भन्नुहुन्छ-'हे शौनकजी ! सनकादिको कुरा मानेर नारदजीले उनीहरूलाई पनि सँगै लिएर हरिद्वारमा आई गङ्गाकिनारमा रहेको आनन्द नामको घाटमा आफू मुख्य श्रोता र सनकादिमध्येका कान्छा ऋषि कुमारजीलाई मुख्य वक्ता बनाएर भक्ति र ज्ञान-वैराग्यको कष्ट निवृत्तिको सङ्कल्प गरेर भागवत यज्ञ प्रारम्भ गराउनुभयो । हरिद्वारमा भागवत हुन लागेको थाहा पाएर समस्त देवता, गन्धर्व, ऋषि, वैष्णव आदि भक्त, विरक्त, संन्यासी र ब्रह्मचारिहरूका साथमा मनुष्यको रूप धारण गरेर वेद वेदान्त, मन्त्र-तन्त्र तथा गङ्गा आदि नदीहरू र पुष्कर आदि सरोवरहरू पनि कथा सुन्नका लागि त्यहाँ आए ।

कथा सुनाउनका लागि दीक्षित भएर नारदजीले दिनुभएको श्रेष्ठ आसनमा बसेर सनकादिले भन्नुभयो - 'हे नारदजी ! जसको श्रवणमात्रैले पनि श्रीहरि हृदयमा आएर विराजमान हुनुहुन्छ त्यस्तो भागवत शास्त्रको महिमा सुन्नुहोस् । यस पुराणमा अठार हजार श्लोक, तीन सय पैंतीस अध्याय र बाह्र स्कन्ध रहेका छन् । यसभित्र खासगरी शुकदेव स्वामी र राजा परीक्षितका बीच भएको संवादको वर्णन गरिएको छ । भागवतको कथा सुन्नेहरूले फेरि संसारको जन्म-मृत्युको चक्रमा पर्नुपर्दैन । ठूला-ठूला यज्ञ गर्नु अथवा गङ्गा, पुष्कर आदि तीर्थ जानुभन्दा पनि भागवतको कथा सुन्नु ठुलो कुरो हो । जसले भागवतको आधा वा एक पदको मात्रै पनि नित्य पाठ गर्दछन्, तिनीहरूले नित्य अश्वमेध वा राजसूय यज्ञ गरेको फल प्राप्त गर्दछन् । जुन फल तप, योग र समाधिबाट पनि प्राप्त हुन सक्तैन त्यो फल सप्ताह श्रवण गर्नाले सहजै प्राप्त हुन्छ । भागवतको कथा सधैंभरि भन्न-सुन्न सकिन्छ, तर कलियुगमा धेरै दिनसम्म चित्तलाई वशमा राखेर नियममा रहँदै लामो समयसम्म कुनै पुण्यकर्मका लागि दीक्षित भएर रहन कठिन हुने हुनाले सप्ताह श्रवणको नियम बनाइएको छ ।

शौनकजीले सोध्नुभयो - 'हे सूतजी ! यस कलियुगमा मोक्षप्राप्तिका लागि ज्ञानादि सबै साधनहरूभन्दा माथि श्रीमद्भागवतलाई नै मान्नुको कारण के हो ?

सूतजीले भन्नुभयो - 'हे शौनकजी ! जब भगवान् श्रीकृष्ण यस धराधामलाई छाडेर आफ्नो नित्यधाममा जान लाग्नुभएको थियो, त्यसबेला उद्धवजीले भगवान्सँग भन्नुभयो -

त्वं तु यास्यसि गोविन्द भक्तकार्यं विधाय च ।
मच्चित्ते महती चिन्ता तां श्रुत्वा सुखमावह ।। ३-५५

'हे प्रभु ! हजुर वैकुण्ठ जानुभएपछि भक्तहरूले पृथ्वीमा कसको शरणमा बस्ने ? यस कुराले मेरो मनमा चिन्ता भइरहेको छ ।' यो सुनेर भगवान्ले भक्तहरूको हितका लागि आफ्नो सम्पूर्ण तेज श्रीमद्भागवतमा राखेर कलियुगभरिका लागि स्वयम् भगवान् नै भागवत ग्रन्थको रूपमा प्रकट हुनुभयो । त्यसैले श्रीमद्भागवतलाई सर्वोपरि मानिन्छ । भागवत भगवान्को साक्षात् शब्दमयी मूर्ति हो । **भागवत श्रवण गर्नाले दुःख दरिद्रता हटेर जान्छ । पाप पखालिन्छ । काम, क्रोध आदि मनका विकारमाथि विजय प्राप्त हुन्छ ।**

यसरी सनकादिले भागवतको महिमा गान गर्दै हुनुहुन्थ्यो, त्यसै बेला त्यहाँ एउटा आश्चर्य भयो । त्यो के भने - भागवत कथाको पुण्य प्राप्त गरेर तरूण भएका आफ्ना दुवै पुत्रहरूलाई साथमा लिएर -

भक्तिः सुतौ तौ तरूणौ गृहीत्वा प्रेमैकरूपा सहसाऽऽविरासीत् । श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे नाथेति नामानि मुहुर्वदन्ती ।। ३-३७

'श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे हे नाथ नारायण वासुदेव !' भन्दै भक्तिदेवी कथाको बीचमा प्रकट भइन् । उनी बीचैमा बोल्न लागिन् - 'हे ऋषि हो ! म कलिको प्रभावले नष्ट हुन लागेकी थिएँ, तर आज भागवतको कारण परिपुष्ट भएर यहाँ आएकी छु । भागवत धन्य रहेछ, जसले मेरा दुवै छोराहरूका साथमा मेरो पनि सम्पूर्ण दुःख नाश गरेको छ । हे ऋषि हो ! अब म कहाँ बसुँ ? हजुरहरूले मलाई बस्ने ठाउँ दिनुहोस् ।'

कुमार ऋषिले -'हे देवी ! तिमी आफ्ना दुवै पुत्रहरूको साथमा धैर्यधारण गरेर विष्णुका भक्तको चित्तमा गएर बस' भन्नुभयो । त्यसपछि भक्ति भक्तजनहरूको हृदयमा गएर बसिन् । जसको हृदयमा भक्ति बसेकी छिन् ती मनुष्यहरू धन्य छन्, किनकि भक्ति बसेको ठाउँमा भगवान् नित्य बस्नुहुन्छ ।

भागवतको महिमा वर्णन गरेर सकिँदैन । भागवत परब्रह्मको रूप हो । **भागवतको कथा सुन्ने सुनाउने दुवैलाई भगवान् श्रीकृष्णले अति नै कृपा गरेर अन्त्यमा मुक्ति प्रदान गर्नुहुनेछ ।**

सूतजी महाराज भन्नुहुन्छ - 'हे शौनकजी ! यसरी श्रीमद्भागवतको महिमा सुन्दासुन्दै सबै भक्तजनहरूका हृदयमा भक्तिदेवीले प्रवेश गर्नासाथ भगवान् पनि आफ्ना पार्षद्हरूलाई सँगै लिएर त्यहाँ प्रकट हुनुभयो । सबै भक्तहरू भगवान्को जयजयकार गर्दै आफ्नो घरपरिवार र शरीरलाई समेत भुलेर भागवतमा नाच्न लागे ।

ज्ञानवैराग्यलाई जगाएर भक्तिको कष्ट हरण गर्ने आफ्नो प्रतिज्ञा पूराभएको देखेर नारदजी पनि खुसीले गदगद हुँदै नाच्न लाग्नुभयो ।

क्रमशः ००

श्रीमद्भगवद्गीता - **अरूण सुवेदी,** राष्ट्रिय अध्यक्ष, शिवसेना नेपाल

गीता सारांश

पहिलो अध्याय

सोधे ती धृतराष्ट्रले भन तिमी,
जो जे भयो संजय ।
त्यो युद्धस्थलमा भए जति कुरा,
छाडी सबै संशय ॥
भन्छन् संजय पार्थ मोहवस भै,
यो युद्धमा केशव ।
मार्नुहुन्न स्व-बन्धु, मित्र, गुरू ती,
यो पाप हो निश्चय ॥

दोस्रो अध्याय

यस्तो अर्जुनको सुनीकन कुरा,
श्रीकृष्णले पार्थमा ।
संझाईकन भन्नुहुन्छ श्रोतिको,
जो योग हो सांख्यमा ॥
एकै जीव छ नित्य अक्षर बुझ्यौ,
मारी नमर्ने छ त्यो ।
मर्ने देह छ धर्मयुद्ध तिमीले,
गर्नु स्वकर्तव्य हो ॥

तेस्रो अध्याय

सोधे अर्जुनले छ श्रेय कुनमा,
या ज्ञानमा कर्ममा ।
एकै हुन् दुइटै दिने फल सखे,
आज्ञा भयो पार्थमा ॥
कर्म त्याग हुँदैन देह जब भो,
कर्मै छ यस्मा ठुलो ।
तस्मात् कर्म गरी नराख फलको,
आशा यही श्रेय हो ॥

चौथो अध्याय

भन्छु अव्यययोग आज तिमीमा,
जो सूर्यलाई भने ।
भास्वान्ले मनुमा र त्यस्पछि अरू
राजर्षिले त्यो सुने ॥
मेरो जन्म र कर्म दिव्य छ यहाँ,
जानेर यो निर्मल ।
पाए सिद्धि विदेह आदि नृपले,
कर्मै गरी केवल ॥

पाँचौं अध्याय

गर्ने हुन् सब इन्द्रियादि गुणका,
कर्ता म क्यै गर्दिनँ ।
यो संझी परमात्मामा रत हुँदै,
संसर्ग त्यागीकन ॥
छाडी संशय भावना सम गरी,
सत्कर्म निष्कामको ।
गर्दा पाप हुँदैन अर्जुन बुझ्यौ,
यो कर्मसन्न्यास हो ॥

छैटौं अध्याय

आफ्ना इन्द्रियलाई गर्छ वशमा,
जो त्यो स्वयम् मित्र हो ।
छाडा इन्द्रिय राख्छ जो नर त्यही,
आफ्नै भयो शत्रु त्यो ॥
शीतोष्णादि सहेर दुःख सुखमा,
एकै भई नित्य जो ।
योगाभ्यास गरी छ ध्यान गरने,
मेरो भयो भक्त त्यो ॥

सातौं अध्याय

मेरी हुन् अपरास्वरूप जड ती,
फेरि परा चेतना ।
अर्का आठ प्रकारका प्रकृति छन्,
गर्छन् जगत्-धारणा ॥
माया साथ हुँदा म दृश्य नहुने,
जान्दैन है मूढले ।
मेरै आश्रय गर्दछन् यदि भने,
ती जान्दछन् तत्त्वले ॥

आठौं अध्याय

जस्तो जुन् लिइ भावना मनुजले,
यो देह जो त्याग्दछ ।
त्यो त्यै भाव भएर अर्जुन पछि,
त्यै भावमा पुग्दछ ॥
तस्मात् भैकन संझिएर मनले,
यो देह त्यागेपछि ।
मैमा मिल्दछ त्यो, हुँदैन त्यसको,
अर्को जुनि त्यस्पछि ॥

नवौं अध्याय

प्रत्यक्षै फल यो दिने छ सबमा,
राजा छ यो योगको ।
श्रद्धाले जब गर्छ सेवन भने,
संसारमा तर्छ त्यो ॥
स्त्री-शुद्रादि पनि समस्त यसमा,
लागे भने तर्दछन् ।
जो मेरै भर पर्दछन् सब कुरा,
मै दिन्छु ती पाउँछन् ॥

दशौं अध्याय

मेरै सत्व-विभूति छन् जगतमा,
मैबाट हुन्छन् सब ।
मैमा विश्व छ विश्वव्यापक म छु,
हुन् अंश मेरै सब ॥
मेरो आंशिक शक्तिले बुझ सबै,
ब्रह्माण्ड यो व्याप्त छ ।
मेरो शक्ति नभै कुनै विषयमा,
के गर्न को सक्तछ ?

एघारौं अध्याय

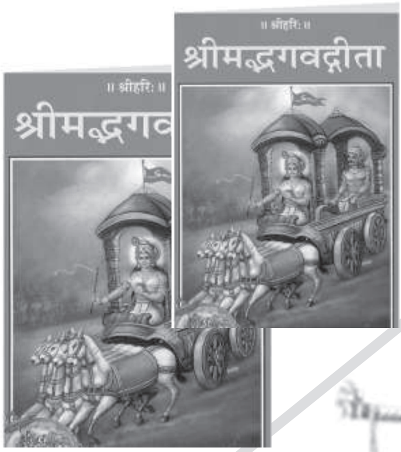
यस्ता दिव्य विभूति छन् जति सबै ।
जो ईश्वरी योग हो ।
दिन्छु दिव्य म चक्षु हेर सब ती
जो विश्वको रूप हो ॥
छन् ब्रह्माण्डको अनन्त एक प्रभुमै,
देखेर त्यो नेत्रले ।
भै आश्चर्य गरे नुहीकन स्तुति,
विश्वेशमा पार्थले ॥

बाह्रौं अध्याय

जो छन् निर्गुणका उपासक प्रभो,
ब्रह्मज्ञ ज्ञानी जन ।
जो ध्यानी भई भक्तिले सगुणको,
गर्छन् सदा अर्चन ॥
सोधे अर्जुनले विभो यी दुईमा,
कुन् भक्त छन् उत्तम ?
आज्ञा भो प्रभुले अनन्य मनका,
ती छन् सबै उत्तम ॥

तेह्रौं अध्याय

अज्ञानी क्षर हुन् विकारी सब यी,
क्षेत्रज्ञ मै हुँ सुन ।
हो यो क्षेत्र शरीर ज्ञेय यसको,
मै हुँ बुझ्यौ अर्जुन ॥
चारैतर्फ अनन्त हात मुख छन्,
सर्वत्र यो व्याप्त छ ।
एकै भैकन भिन्न दृश्य छ यहाँ,
जो ज्ञानले गम्य छ ॥



चौधौं अध्याय

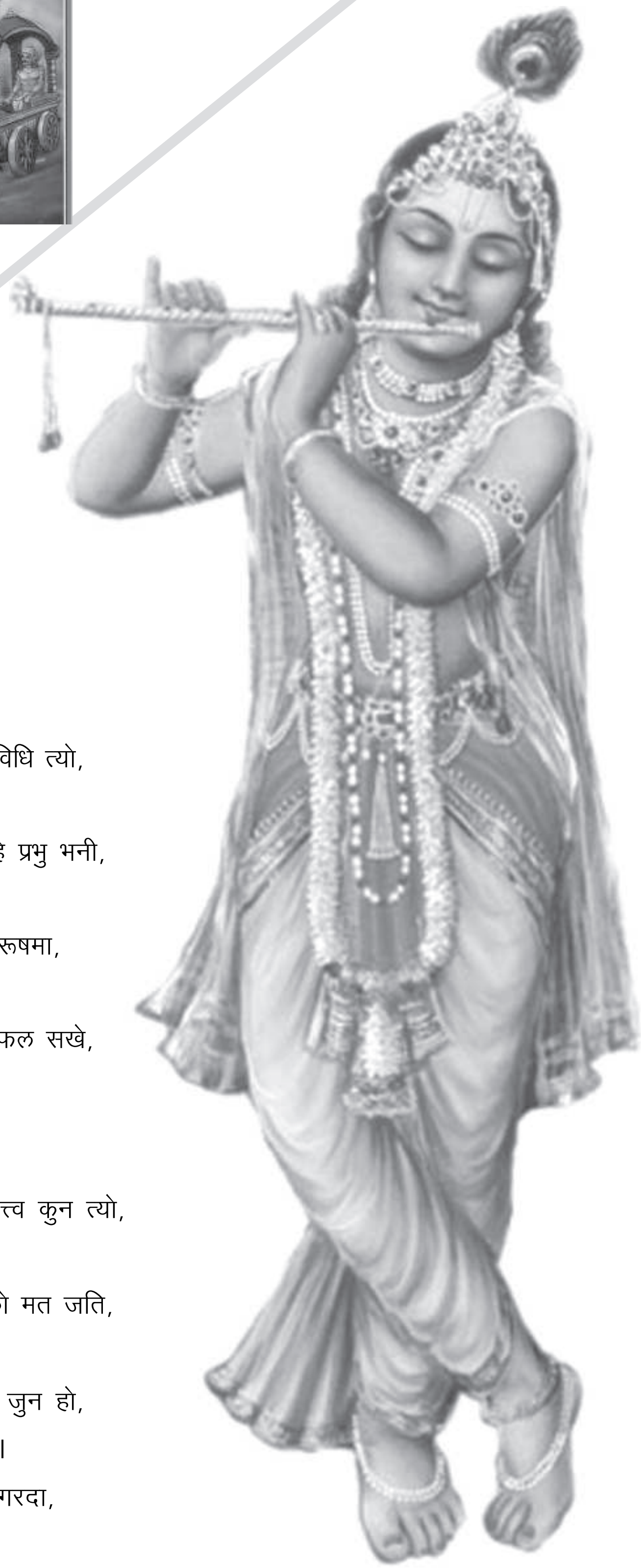
हुन् सन्तान सबै पराप्रकृतिका,
सत्वादि जो छन् गुण ।
ती माया गुणले गरी मनुज ती,
पर्छन् सदा बन्धन ॥
तस्मात् ती गुणलाई कम्मर कसी,
जित्नु सदा पर्दछ ।
जस्ले जित्दछ जन्म-मृत्यु नहुने,
त्यो स्थानमा पुग्दछ ॥

पन्ध्रौं अध्याय

देही अक्षर देह यो क्षर बुझे,
यी देखि माथि म छु ।
मेरो नाम पुराणपुरूष भनि,
जो वेदमा सिद्ध छु ॥
अन्तर्यामी भएर बस्छु सबमा,
वेदान्त मै वेद्य हुँ ॥
प्राणापान-समान औषधि मनै,
चन्द्रार्कको तेज हुँ ॥

सोह्रौं अध्याय

काम, क्रोध र लोभ यी नरकका,
हुन् मुख्य ढोका सुन ।
हुन् यी आसुरी सम्पत्ति यसमहाँ,
लँदै नलानू मन ॥
दैवी सम्पत्ति तत्त्वज्ञान समता,
यज्ञार्थका कर्मको ।
जानी मर्म ती शास्त्रकर्म गरनू,
आज्ञा छ श्रीकृष्णको ॥



सत्रौं अध्याय

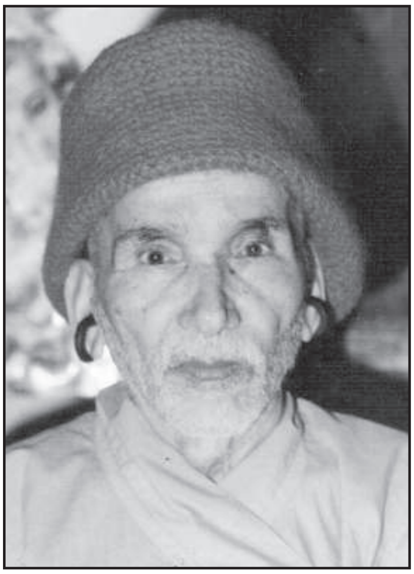
श्रद्धायुक्त भएर शास्त्र-विधि त्यो,
छाडी हुने कर्मले ।
के-कस्तो फल दिन्छ हे प्रभु भनी,
सोधे यहाँ पार्थले ॥
आज्ञा भो प्रभुले सबै पुरूषमा,
श्रद्धात्रयी भावना ।
हुन्छन् त्यै अनुसारका फल सखे,
जस्तो छ त्यो भावना ।

अठारौं अध्याय

भन्छन् पार्थ यहाँ छ तत्त्व कुन त्यो,
संन्यासको योगको ।
आज्ञा हुन्छ छ सांख्यको मत जति,
संन्यासको तत्त्व हो ॥
कुन्तीनन्दन ! कर्मयोग जुन हो,
त्यो तत्त्व हो त्यागको ।
इच्छाहीन स्वधर्म कर्म गरदा,
संसिद्धिमा पुग्छ त्यो ॥

ॐ श्रीकृष्ण शरणम् ममः

००



श्री बृहदाध्यात्मिकपरिषदः

राष्ट्र-राष्ट्रियता र मौलिक पहिचानका सामग्रीहरूको संरक्षण गरौं ।

'.....दुईसय ट्याक्सि र होटलमा हाल्न सक्नेले धर्म पाल्न सकिन्न, मन्दिरका परिक्रमाका इटा टाल्न नसक्नेले र ढोका टाल्न नसक्नेले धर्मलोपका प्वाल टाल्न सकिन्न ।.....होटल बोटलमा हजारौं फाल्न सक्नेले मर्यादा थाम्न सक्दैन । हिसाबकिताब दिन नसक्नेले गोरक्षधर्मको रक्षा गर्न सक्तैन ।.....ठौर हीरा फोर्नु, अठौर पीरा नफोर्नु भन्ने नीति नपाल्नेले गाई पाल्न सक्तैन कुकुर मात्र पाल्न सक्छ । धर्म पाल्न सक्तैन पाप मात्र पाल्न सक्छ, लोभ त्याग्न नसक्नेले पाप त्याग्न सक्दैन ...... ।'

राष्ट्रगुरू योगी नरहरिनाथः (वि.सं. १७ फागुन,१९७१ - १३ फागुन २०५९)

नेपालको मध्यपश्चिम, कालिकोट जिल्लाको लालुगाउँमा वि.सं. १९७१ फागुन १७ गते जन्मनुभएका राष्ट्रगुरू योगी नरहरिनाथः वि.स. २०५९ फागुन १३ गते मङ्गलबारका दिन ८८ वर्षको उमेरमा मृगस्थली आश्रममा ब्रह्मलीन हुनुभएको थियो । उहाँको पिताजीको नाम ललितसिंह थापा र माताको नाम गौरीदेवी थापा थियो । उहाँको बालककालको नाम बलवीरसिंह थापा थियो । आठ वर्षको उमेरमै गृह परित्याग गरी शिक्षाप्राप्तिका लागि जुम्लास्थित सिद्ध चन्दनाथ भाषा पाठशालामा पुग्नुभएका योगीले हरिद्वार, लाहौर, लुधियाना र बनारसका महाविद्यालयबाट उच्च शिक्षा प्राप्त गर्नुभएको थियो । भारत स्वतन्त्रता संग्राममा सक्रिय योगदान गर्नुभएका योगीले गौहत्या विरूद्धका आन्दोलनहरूमासमेत नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नुभएको थियो ।

वि.सं. २००४ साल कार्तिक २० गतेदेखि काठमाडौंको मृगस्थलीमा स्थायी रूपमा बस्न थाल्नुभएका योगी नरहरिनाथलाई वि.सं. २००४ साल पुस ४ गतेका दिनदेखि गोरखनाथमठको महन्तमा नियुक्त गरिएको थियो । वि.सं. २०१६ साल पुस १ गतेका दिनसम्म महन्त पदमा रहनुभएका योगीले यस बीचमा नेपाल र भारतका विभिन्न महत्वपुर्ण स्थानहरूको स्थलगत अध्ययनअनुसन्धान गर्नुभएको थियो । उक्त अध्ययनअनुसन्धानपश्चात् उहाँले विभिन्न विद्यामा करिब ५७१ वटा साना ठुला पुस्तकहरू एवम् विभिन्न १० वटा पत्रिकाहरू प्रकाशन गर्नु भएको थियो । उहाँका पुस्तकहरू नेपालको राष्ट्रिय मौलिक पहिचान, नेपाली लोक साहित्य, हिन्दुधर्म, हिन्दुसंस्कृति, हिन्दुसभ्यता र परम्परा एवम् इतिहास र पुरातत्वको अध्ययनअनुसन्धानका निमित्त अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेका छन् । मध्यपश्चिम नेपालको दाङ जिल्लामा नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय र भारतको गिरीजापुरीमा सरयु संस्कृत विश्वविद्यालय स्थापना गर्नुभएका योगीले नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानहरूमा संस्कृत पाठशाला, वेदविद्याश्रमहरू तथा दातव्य आयुर्वेदिक औषधालयहरू पनि स्थापना गर्नुभएको थियो ।

त्यसैगरी मानवकल्याणका निमित्त ब्रह्मचर्याश्रम, आर्षविद्या शोधकेन्द्रम्, आध्यात्मिक छापाखानालगाएत थुप्रै संघसंस्थाहरू पनि स्थापना गर्नुभएको थियो । आफ्नो जीवनकालमा दुःख कष्ट र जेलनेलको पीडा भोग्नुभएका योगी नरहरिनाथले नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानहरूमा १२९ वटा कोटिहोम, ५ वटा शिवयज्ञ र करिब ४५ वटा लक्षहोमको सफलतापूर्वक आयोजना गर्नुभएको थियो । ठाउँ ठाउँमा यज्ञयागादि गर्दै संस्कृत विद्यालय, वेदाश्रम एवम् गौशालाहरू स्थापना गर्दै जाने उहाँको महान् अभियानको गति अन्तिमकालसम्म कहिल्यै पनि रोकिएन ।

योगी नरहरिनाथको आश्रम मृगस्थलीमै रहेकोले सोही आश्रममा योगीका सम्पूर्ण सामग्रीहरू रहेका थिए । योगीका सम्पूर्ण पुस्तक तथा अध्ययन सामग्रीहरू पनि त्यहिँ नै रहेका थिए । वि.स. २०५९ फागुन १३ गतेका दिन उहाँको भौतिक समाधिको लगतै नेपाल सरकारको गुठी संस्थानले योगी नरहरिनाथ आश्रममा रहेको पुस्तकालयका ३ (तीन) वटा कोठाहरू ताल्चा लगाएर बन्द गरिदियो । गुठी संस्थान आफैंले सामग्रीहरूको संरक्षण संवर्द्धन गरिदिन वा संरक्षणका लागि श्रीबृहद् आध्यात्मिक परिषद्लाई जिम्मेवारी दिनका लागि पटकपटक अनुरोध गर्दा पनि गुठी संस्थानद्धारा कुनै सहयोग भएन । मिति २०७२ बैशाख १२ र २९ गतेका दिन आएको विनाशकारी भूकम्पले योगी नरहरिनाथः आश्रम रहेको जीर्ण भवन पनि भत्किने अवस्थामा पुग्यो । कदाचित् कुनैपनि कारणले जीर्ण भवन भत्किन गएमा भवनसँगै योगीका सम्पूर्ण सामग्रीहरू पनि ढुटोमाटो बन्नसक्ने जोखिममा परे । तै पनि गुठी संस्थानका तर्फबाट कुनै सहयोग प्राप्त भएन ।

मिति २०७२ चैत्र १५ गते सोमवारका दिन अपराह्न करिब ४ बजेतिर काठमाडौं उपत्यकामा अत्यन्त डरलाग्दो हावाहुरी आएको थियो । उक्त हावाहुरीले योगी नरहरिनाथः आश्रमको पुस्तकालयको टिनको छाना फालिदियो । यस्तो अवस्थामा ताल्चा लगाएर त्यहाँ थुनिएका महत्वपूर्ण सामग्रीहरू पूर्णरूपमा नष्ट हुने अवस्था श्रृजना हुन गयो । यस्तो अवस्थामा श्रीबृहद् आध्यात्मिक परिषद्ले ती सामग्रीहरूलाई हतारहतारमा त्यहाँबाट हालको सुरक्षित स्थानमा सारेको हो । श्रीबृहद् आध्यात्मिक परिषद्, राष्ट्रगुरू योगी नरहरिनाथज्यूले २०२२ चैत्र १ गते स्थापना गर्नुभएको आधिकारिक उत्तराधिकारी संस्था हो । योगी जीवित रहुञ्जेलसम्म योगीद्वारा परिकल्पना गरिएका सबै कार्यक्रमहरू यही परिषद्कै आयोजनामा सम्पन्न गरिएका थिए । सोही परिषद्को निरन्तरतास्वरूप संघसंस्था दर्ता ऐन, २०३८ बमोजिम २०७२ ज्येष्ठ १९ गतेका दिन जिल्ला प्रशासन कार्यालय, काठमाडौंमा पञ्जीकृत भएको संस्था

हो । योगीजीको आधिकारिक उत्तराधिकारी संस्था भएकोले यी सामग्रीहरूको संरक्षण संवर्द्धन तथा उचित व्यवस्थापन कार्य पनि परिषद्कै प्रमुख कर्तव्य हुनु स्वभाविक नै हो । अतः मिति २०७२ चैत्र १७ गते मङ्गलबारका दिनदेखि नै संरक्षण संवर्द्धन कार्यलाई अघि बढाइयो । यी सामग्रीहरूको संरक्षणका लागि **संरक्षण तथा व्यवस्थापन समिति** गठन गरी परिचालन गरियो । सम्बद्ध सबै सरकारी निकायहरूलाई घटनाको लिखित जानकारीका साथै सहयोगका लागि अनुरोध गरियो । हालसम्म सरकारीस्तरबाट संरक्षणका लागि सहयोग त परै जावस् स्थलगत निरीक्षण गर्ने कार्यसमेत गरिएको छैन ।

लामो समयसम्म कोठाहरू बन्द गरिँदा त्यहाँ रहेका करिब ८० प्रतिशत सामग्रीहरू नष्ट भइसकेको पाइएको छ । किरा धमिराले नष्ट गरेका सामग्रीहरूको थुप्रोबाट पढ्न सकिने वा सग्ला अक्षर भएका कागजातहरू सङ्कलन गरी औषधोपचार गर्ने, अभिलेख तयार गर्ने कार्यका साथै सक्कल प्रतिहरू संरक्षण गर्दै लगिएको छ । सम्पूर्ण सामग्रीहरू प्राचीन स्मारक संरक्षण ऐन-२०१३, अभिलेख संरक्षण ऐन-२०४६, पशुपतिक्षेत्र विकास कोष ऐन-२०५० एवम् युनेस्को र राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय मूल्यमान्यता तथा नीति निर्देशनहरूप्रति पूर्ण सजग रही **प्राप्त भएका कुनैपनि सामग्रीहरूको मौलिकता नष्ट नहुनेगरी** संरक्षण संवर्द्धन गर्ने प्रयास गरिएको छ । मिति २०७३ जेठ मसान्तसम्म करिब १२, १५६ थान पुस्तक तथा अन्य महत्वपूर्ण सामग्रीहरूको संरक्षण गरिसकिएको छ । यथासम्भव चाँडो संरक्षण संवर्द्धनको सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न गरेर वैज्ञानिक पद्धतिबमोजिम कम्प्यूटर सफ्टवेयरमा व्यवस्थापन गरी **योगी नरहरिनाथ स्मृति पुस्तकालय र योगी नरहरिनाथ अध्ययन केन्द्र** स्थापना र सञ्चालन गरी सबैका लागि अवलोकन तथा अध्ययनअनुसन्धानको अवसर उपलब्ध गराउने योजना रहेको छ ।

विश्वमानव समुदायको समग्र समृद्धिका निमित्त भौतिक विकासका साथसाथै मौलिक पहिचानका अवशेषहरू पनि जीवित रहिरहनु पर्दछ । पहिचानबिनाको समृद्धिको कुनै अर्थ नहुने हुँदा भौतिक समृद्धिले मात्र समाजको मौलिक पहिचानको प्रतिनिधित्व गर्दैन । विश्वका अधिकाशं मुलुकहरू यो समस्याबाट गुज्रिरहेका छन् । पछिल्लो अवधिमा आएर नेपाल पनि यसको संघारतर्फ लम्किरहेको जस्तो देखिन्छ । हामी पनि भौतिक पूर्वाधारहरूको विकासलाई आर्थिक विकासको लक्ष्य बनाएर अघि

श्री बृहदाध्यात्मिकपरिषदका वरिष्ठ उपाध्यक्ष योगी व्याग्र वेदनाथजी

उहाँसँग राष्ट्र, राष्ट्रियता र नेपाली सनातन हिन्दु संस्कृतिबारे लिइएको अन्तर्वार्ता आगामी पूर्णाङ्क ७६ अर्थात् अग्निचक्रको फागुन अङ्कमा प्रकाशित हुनेछ ।

बढिरहेका छौँ । बाटोघाटो, पुलपुलेसा आदि निर्माण गर्दै गइरहेका छौँ । हाम्रो आवश्यकता पनि यही नै हो । तर,बाटोघाटो बनाउने निहुँमा हाम्रो मौलिक पहिचानका द्योतकका रूपमा रहेका ऐतिहासिक एवम् पुरातात्विक महत्वका वस्तुहरूको वेवास्ता गर्दै मिल्क्याउँदै गइरहेका छौँ ।

मौलिक लोक भाषासाहित्यमा पनि आधुनिकताको जलप लगाउँदै गइरहेका छौँ । यो आधुनिकताले हामीलाई सभ्य र सुग्घरी बन्न त सिकायो तर पहिचानबिनाको सभ्यता विकसित हुँदै गयो । भौतिक विकासका साथै मौलिकताको संरक्षण संवर्द्धनका निमित्त पनि हामी सचेत रहनु पर्दछ । योगी नरहरिनाथले वि.सं. २००८ सालदेखि नै नेपालको इतिहास, भाषा, संस्कृति, सभ्यता र लोक साहित्यको अध्ययनअनुसन्धानका लागि नेपालको सम्पूर्ण भूभागको स्थलगत भ्रमण गर्नुभएको थियो । ती सबै विवरणहरू योगीजीका यात्रावृतान्तहरूमा सविस्तार उल्लेख गरिएका छन् । केही प्रकाशन भइसकेका छन् भने धेरै प्रकाशन हुन बाँकी नै रहेका छन् । हाम्रो भौतिक विकासका कारण हामीसँग भौतिक प्रमाणहरू जीवित नरहे पनि योगीजीका सामग्रीहरूमा ती प्रमाणहरू जीवित नै रहेका छन् । ठाउँमै जाँदा नभेटिए पनि योगीजीले सङ्कलन गरेका सामग्रीहरूमा हाम्रो मौलिकताका यथेष्ट प्रमाणहरू पाइन्छन् । यी सामग्रीहरू हामीलाई कहिल्यै पनि आवश्यकता परेन भने त जे भयो ठीकै भयो, तर चाहिने भयो भने मासिइसकेका सामग्रीहरू पाइन कदापी सम्भव हुने छैन ।

त्यसबेला पश्चाताप गर्नु शिवाय हामीसँग कुनै उपाय रहने छैन । बचाएर राखियो भने पो पाउन सम्भव होला । त्यसैले यी प्रमाणहरू जोगाएर राख्नु सम्पूर्ण मानव समुदायको कर्तव्य हुन आउँछ । वि.सं. २०१५, २०२८, २०३० सालको जस्तो आगलागी र २०५९ पछि २०७२ चैत्र १५ सम्मको हेलचेक्र्याइका कारण योगीले सङ्कलन गरेका सामग्री नोक्सान भएजस्तै अब नोक्सान हुन नदिनेतर्फ परिषद् पूर्ण सजग रहेको छ श्रीबृहद् आध्यात्मिक परिषद् आफ्नो ऐतिहासिक कर्तव्यलाई इमानदारीपूर्वक बहन गर्न चुक्ने छैन ।

तसर्थ परिषद्को यस महाअभियानमा सरिक भई राष्ट्र, राष्ट्रियता र मौलिक पहिचानको संरक्षण संवर्द्धनमा हातेमालो गर्नुहुन सबैमा विनम्र अनुरोध गर्दछौँ । यस महाअभियानमा जुनसुकै सहयोग गरेर पनि सरिक हुन सकिन्छ । आर्थिक सहयोग गर्नका लागि राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक, गौशाला शाखास्थित श्रीबृहद् आध्यात्मिक परिषद्को चल्ती खाता नं. १३४-०००-१८८-४०१ मा आफूले सहयोग गर्न चाहेको रकम जम्मा गर्न सकिने वा मृगस्थली आश्रममै आएर नगद सहयोग गरी रसिद प्राप्त गर्न सकिने छ ।

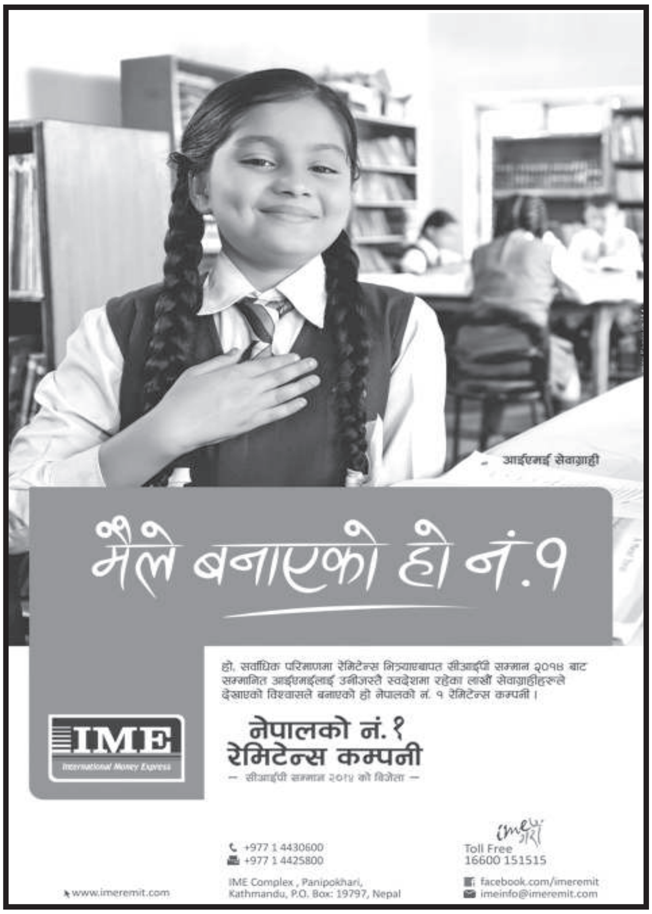
ॐ शिव गोरक्षः ! जय नरहरिनाथ !! ००

आईएमईको उपहार योजना

रेमिटेन्स कम्पनी आईएमईले प्रयोगमा ल्याएको कस्टमर कार्डमा बोनस अङ्कसहित निश्चित उपहारको व्यवस्था गरेको कम्पनीले जनाएको छ । उक्त **योजना माघ २०७३ देखि असार मसान्त २०७४ सम्म** लागु हुने बताइएको छ ।

योजनाअन्तर्गत कस्टमर कार्ड प्रयोग गरी गरिएका अन्तर्राष्ट्रिय कारोबारको भुक्तानी र आन्तरिक संकलन कारोबार रकमअनुसार निश्चित बोनस अङ्क प्राप्त हुने र बोनस अङ्कमा तोकिएको उपहार प्राप्त गर्न सकिने कम्पनीद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । साथै बोनस अङ्क नलिएको अवस्थामा कस्टमर कार्ड कारोबार (आन्तरिक पठाइने) अन्तर्गत प्रत्येक दोस्रो कारोबारको सेवा शुल्कमा ५ प्रतिशत छुटको सुविधा प्राप्त गर्न सकिने बताइएको छ । पेन ड्राइभ, ब्याग, डीसहोम र मोबाइल सेटबोनस अङ्क बापत प्राप्त गर्न सकिने उपहारहरु हुनेछन् । नेपालमा रेमिटेन्स व्यवसाय संस्थागत गरेको मुख्य श्रेय आईएमईलाई जाने बताइन्छ । पछिल्लो समयमा आईएमईले कार्डमा आधारित रेमिटेन्स सेवालाई मुख्य प्राथमिकता दिँदै आएको छ ।

स्थापनाकालदेखि नै रेमिटेन्स सेवालाई प्रत्येक नेपालीको पहुँचसम्म पुऱ्याउन प्रतिबद्ध रहेको बताउने यस कम्पनीले सेवा आरम्भको १६औँ वर्षसम्ममा नेपालका सहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रलाई समेट्ने गरी सबै जिल्लाका साढे पाँच हजारभन्दा बढी सव-एजेन्ट र बैंक तथा वित्तीय संस्थाका शाखामार्फत् विदेशमा कार्यरत नेपालीहरूले पठाएको रकम देशका विभिन्न भागमा वितरण गर्दै आइरहेको छ । ००



चन्द्रागिरि केबलकारको टिकट १ सय ८ रूपैयाँमै

माघ महिनामा पर्ने सोमबार भगवान् शिवका लागि पवित्रबार हुने विश्वासअनुरूप बिहान भालेश्वर महादेवको दर्शन गर्न जाने दर्शनार्थीको सुविधालाई ध्यानमा राखेर चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडद्वारा संचालित चन्द्रागिरि केबलकारको टिकट खरिदमा छुटको व्यवस्था गरिएको छ । यस वर्षको माघ महिनाको प्रत्येक सोमबार पहिला टिकट खरिद गर्ने १ सय ८ जनाले १ सय ८ रूपैयाँमै टिकट प्राप्त गर्नेछन् । यस व्यवस्थाअन्तर्गत एक जनाले एउटा मात्र टिकट लिन पाउनेछन् भने टिकट काठमाडौं थानकोटस्थित कम्पनीको टिकट काउन्टरबाट मात्र लिनुपर्नेछ । यसरी खरिद गरिएका टिकट सोही दिनका लागि मात्र मान्य हुनेछ । यो छुटको अवधिमा १ सय ८ टिकट लिनेहरूले अन्य छुट भने पाउने छैनन् ।

गत साउन २४ गतेबाट व्यवसायिक संचालनमा आएको चन्द्रागिरि केबलकारको प्रधानमन्त्री प्रचण्डले गत मङ्सिर ३० गते समुद्घाटन गर्नुभएको थियो । विश्वविख्यात केबलकार निर्माता अस्ट्रियन कम्पनी डोप्लमेयरको प्रविधि जडित चन्द्रागिरि केबलकारले प्रतिघण्टा एक हजार जना सम्म यात्रु बोक्ने क्षमता राख्दछन् । केबलकार संचालनमा आएदेखि २०७३ साल पौष मसान्तसम्म २ लाख ८९ हजार ४ सय १५ जनाले केबरकारको यात्रा गरेर **भालेश्वर महादेवको दर्शन** गरिसक्नुभएको छ । अमेरिकाको क्यालिफोर्नियास्थित केन्द्रीय कार्यालय रहेको अन्तर्राष्ट्रिय परामर्शदाता संस्था फ्रोर्स्ट एण्ड सुलिभानले चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडलाई 'बेष्ट न्यू डेस्टिनेसन अवार्ड २०१६' बाट सम्मानित गरिसकेको छ।

दर्शनार्थीहरूका लागि उपलब्ध सुविधा

चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडले चन्द्रागिरि केबलकार चढेर भालेश्वर महादेवको दर्शन गर्न आउने दर्शानार्थी तथा घुम्न आउने पर्यटकहरूको लागि अशोक लेलेण्डको ४२ सिट क्षमता भएको निःशुल्क बस सेवाको व्यवस्था गरेको छ । बसहरू प्रत्येक दिन बिहान साढे सात बजे काठमाडौं, महाराजगञ्ज र कोटेश्वरस्थित भाटभटेनी सुपर मार्केटबाट लाग्ने छन् । महाराजगञ्ज भाटभटेनीबाट छुट्ने बस नयाँबसपार्क, बालाजु भाटभटेनी, स्वयम्भू, कलंकी हुँदै चन्द्रागिरि केबलकारसम्म पुग्ने छ भने कोटेश्वर भाटभटेनीबाट छुट्ने बस बालकुमारी, ग्वार्को, सातदोबाटो, एकान्तकुना, बल्खु, कलंकी हुँदै चन्द्रागिरि केबलकारसम्म पुग्ने छ । यी बसहरू तत्स्थानहरू हुँदै फर्कने छन् । चन्द्रागिरि केबलकारको टिकट काठमाडौंस्थित आईएमई सेन्टर एवम् भाटभटेनी काउन्टरबाट पनि लिन सकिन्छ ।

चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेड

काठमाडौंको दक्षिण-पश्चिममा अवस्थित चन्द्रागिरि पर्वत धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय दृष्टिले अत्यन्तै महत्वपूर्ण मानिन्छ । नेपालको आन्तरिक पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्ने एवं बाह्यपर्यटकहरूको नेपाल बसाइलाई एक दिन लम्ब्याउने उद्देश्यले यस पर्वतमा चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडको स्थापना भएको हो ।

समुद्री सतहबाट करिब १ हजार ५ सय मिटरको उचाइमा रहेको चन्द्रागिरि फेदीबाट केबलकार चढेर २ हजार ५ सय ५१ मिटरको उचाइमा अवस्थित भालेश्वर महादेवको दर्शन गर्न सकिन्छ । म्यानुअल बालउद्यान, भ्यु टावर रेष्टुरेन्ट, बहुउद्देश्यीय हलसहित निर्माण गरिएको चन्द्रागिरि पर्वतबाट राजधानी सहर, सगरमाथादेखि पश्चिममा काञ्जिरोवा हिमाल एवं अन्य हिमशृङ्खलासहित सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, रसुवा, गोरखा, तनहुँ, मकवानपुर, चितवनका पहाडी क्षेत्रसमेत देख्न सकिन्छ भने चन्द्रागिरि डाँडाको दक्षिणी भेगका टिस्टुङ्, फाकेल, चित्लाङका रमणीय गाउँहरू स्पष्ट रूपमा नियाल्न सकिन्छ । सम्भवतः नेपालको पहिलो अपाङ्गमैत्री भौतिक संरचना यहाँको अर्को विशेषता हो । ००

ग्लोबल आइएमई बैंकलाई आस्वा प्रणालीको स्वीकृति

नेपाल धितोपत्र बोर्डबाट ग्लोबल आइएमई बैंकले आस्वा (एप्लिकेशन सपोर्टेड बाइ ब्लक्ड एमाउण्ट) प्रणालीको अनुमति प्राप्त गरेको छ । सार्वजनिक रूपमा निष्काशन गर्ने साधारण धितोपत्र (आइपिओ) तथा थप धितोपत्र (एफपिओ) को निष्काशनको समयमा लगानीकर्ताबाट दरखास्त फारम संकलन तथा त्यस सम्बन्धि अन्य कार्य गर्नका लागि नेपाल धितोपत्र बोर्डले ग्लोबल आइएमई बैंकलाई अनुमति दिएको हो ।

Global IME Bank
ग्लोबल आइएमई बैंक लि.

उक्त अनुमति पश्चात नेपाल धितोपत्र बोर्डले लागु गरेको आस्वा प्रणाली मार्फत सेयर लगानीकर्ताले माग गरेको सेयर बापत हुन आउने रकम लगानीकर्ताको बैंक खातामा रोक्का हुनेछ । यस प्रणालीमा लगानीकर्ताले माग गरेको सेयर बराबरको रकम मात्र खातामा रोक्का भई सेयर बाँडफाँडमा परेको रकम कटौती गरि बाँकी रकम खातामा नै सुरक्षित रहिरहने सुविधा लगानीकर्ताले पाउनेछन् ।

छिटोछरितो र झन्झटमुक्त सेवामा विश्वास गर्दै आएको ग्लोबल आइएमई बैंकले आफ्ना ग्राहकहरूको सुविधालाई मध्यनजर गर्दै आस्वा प्रणालीमा आवद्ध भएको हो । ००

कृति समीक्षा - विमल अधिकारी

अल्पविराम (आत्मकथा)
साहसी, जुझारू युवा दम्पतीको मार्मिक कहानी

> *"यो रोग तपाईंका लागि अवसर बोकेर आएको पनि हुन सक्छ । आफ्नो इच्छा शक्तिले जित्न सक्नु भयो भने यसले तपाईंलाई विश्वप्रसिद्ध पनि बनाउन सक्ने छ ।"* – डा. योगी विकासानन्द

१. पृष्ठभूमि

नेपाली साहित्यका क्षेत्रमा ७० को दशकमा देखा परी चर्चाको शिखरमा बढिरहेका युवा साहित्यिक प्रतिभा महेश थापा (२०३४ : सर्लाही) ले पत्रकारिता, राजनीति, व्यङ्ग्य स्तम्भ लेखन, सम्पादन, साहित्य रचनालाई आफ्नो पेसाको रूपमा लिएका छन् । अर्थशास्त्र, इतिहास, साहित्य, पत्रकारिता एवं खेलकुद विषयप्रति रूचि राखी समाजसेवा गर्ने चिन्तन बोकेका सर्लाही, हरिपुर गाविस (जगतपुर) का थापाले मूलतः २०५२ देखि २०७० सम्मका आफ्ना जीवन भोगाइ र अनुभूतिलाई कृतिमा समेटेका छन् । विसं २०६० को मध्यतिर महेशको जीवनमा 'मोटर न्युरोन' भन्ने गम्भीर रोग लाग्छ । सो असाध्य रोगले महेशलाई अशक्त बनाउँछ । त्यसको पीडा व्यक्त गर्दा नेपाली साहित्यको इतिहासले 'अल्पविराम' आत्मकथा कृति प्राप्त गर्छ । अनि महेश थापा भनी कृतिले चिनाउँछ । शारीरिक रूपमा अशक्त महेश हिँडडुल र बोल्न समेत सक्दैनन् । आफ्नी आमा र जीवनसाथी निशाको साथ/सहयोग/हिम्मतका कारण मात्र उनी जीवन सुन्दर छ भन्दै, बाँचुन्जेल देश र जनताका लागि जीवन समर्पण गर्दै सकारात्मक जीवन बाँचिरहे झैँ लाग्छन् । कम्प्युटर, माउस र हातका दुई औँला उनका लेखनका माध्यम बनेका छन् । थापा नेपाली भाषा-साहित्यको सेवामा समर्पित भई गतिला-गतिला रचना सिर्जनातर्फ तल्लीन देखिन्छन् । कष्टपूर्ण जीवन भोगाइ, सङ्घर्षका करिब २० वर्षलाई उनले सिनेमा झैँ उतारेका छन् । भावुक, गम्भीर, व्यावहारिक, दूरदर्शी एवं नेतृत्वदायी स्वभावका महेश व्यङ्ग्य लेखन, कथा, उपन्यास, सिनेमा एवं समसामयिक लेख-रचनामार्फत आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गरिरहेका छन् ।

२. विषय प्रवेश

प्रस्तुत **अल्पविराम (२०७०)** आत्मकथा थापाको पहिलो पुस्तकाकार कृति हो । उनले यसअघि सर्लाहीको साप्ताहिक पत्रिकामा सम्पादक/पत्रकारका रूपमा आफ्नो प्रतिभा देखाउनुका साथै 'हिमाल खबर पत्रिका' को व्यङ्ग्य स्तम्भमा आफ्नो सिर्जन-क्षमता पाठकसामु प्रस्तुत गरिसकेका छन् । प्रस्तुत कृतिमा २१ ओटा विभिन्न शीर्षक र ५ उपशीर्षक गरी २६ विषयमा आफ्ना कहानीहरू बताएका छन् । लामालामा अध्यायमै कृति समेटिएको छ । महेशको बाल्यकाल, किशोरावस्था, परिवार, अस्थिर किसिमको बसाइँ, पिताको शिक्षण पेसा, पिताको पियक्कड स्वभाव, पारिवारिक कलह, स्वाभिमानी जिम्मेवार माता, तीन दाजुभाइ, खोला-जङ्गल आसपासको वातावरण, स्कुले जीवन एवं निडर किशोर महेशको जीवनलाई सुरूका अध्यायमा बताइएको छ । विसं २०५२ पछि अर्थात् प्रवीणता प्रमाणपत्र तह (सुखेपोखरी, सर्लाही) को पढाइपछि लालबन्दी बसाइँ सरेका महेश त्यस ठाउँलाई आफ्नो कर्मक्षेत्र बनाएर राजनीतिक पृष्ठभूमि बनाउने लक्ष्यका साथ अघि बढेका छन् । त्यस गाविसलाई जिल्लाकै केन्द्र मान्दै राजनीति र पत्रकारितामार्फत देश र जनताको सेवा गर्ने लक्ष्य उनले लिएको भन्ने कुरा उक्त कृतिमा भेटिन्छ ।

लालबन्दी बसाइ, निशासँगको प्रथम भेट, नारी सुन्दरताको वर्णन, प्रेम, निशाप्रति समाजको दृष्टिकोण, निशाको परिवार, परिवारको अपेक्षाविपरीत कलिलै उमेरमा निशाले घर छोडी महेशसँग जानु, सामाजिक विद्रोह, समाज-व्यवस्थाप्रति चुनौती, अन्तरजातीय विवाह गर्दा निशाले खेप्नुपरेका पीडालाई महेशले आफ्नो आत्मकथामा मार्मिक ढङ्गले व्यक्त गरेका छन् । महेश थापा कति भावुक छन्, प्रकृतिप्रेमी छन् भन्ने यसरी पुष्टि हुन्छ -

अस्ताउन लागेको घामले बिदाइ स्वरूप दिएको मधुरो किरणमा उनको सुन्दर अनुहार धपक्कै बलेझैँ लाग्यो । कुमसम्म लर्किरहेको छोटो सुनौला कपडा, खरानी र कालो रङ्ग मिसिएको साधारण कपडामा पनि उनी बिछट्टै राम्री देखिएकी थिइन् । त्यति सुन्दर होलिन् जस्तो लागेको थिएन । त्यस बेलाको हेराइमा के फरक पऱ्यो कुन्नि, उनको त्यो सुन्दर बिम्ब अमीट रूपमा मनमा बस्न पुग्यो । (अल्पविराम, २०७०: १९)

त्यस्तै महेश थापाको जीवनकहानी भागी विवाह, अन्तरजातीय विवाहबाट सुरू हुन्छ । महेश-निशाको चक्कर चलेको विषय सुखेपोखरी क्याम्पसदेखि बस्तीपुरसम्म फैलिन्छ । निशा दबाबमा पर्छिन् र कलिलो उमेरमै समाज-परिवारलाई चुनौती दिँदै जन्मघर छोड्दै महेशकहाँ पुगेको प्रसङ्ग रोचक लाग्छ । हेरौँ उक्त अंश-

एक दिन बिहान सुतिरहेका बेला हाम्रो घरभन्दा केही अगाडि बस्ने एउटा भाइले बोलायो । तल झरेपछि बतायो कि निशा दिदीले बोलाउनुभएको छ । म छक्क परेँ, यति बिहानै घरैमा बोलाउन आउनुपर्ने के परेछ ? कहिल्यै त्यसरी बोलाएकी थिइनन् । परैबाट देखेँ क्याम्पस जाँदा किताब बोक्ने झोला लिएर मूल बाटो छेउ उभिरहेकी थिइन् । मैले सोधेँ - के भयो ? उनले भनिन् -"म त घर छोडेर आएको ।" (थापा, ऐ. २२)

नेपाली पत्रकारिता र राजनीतिमार्फत देश र जनताको सेवामा समर्पित महेशको जीवनमा शाश्वत छोराको आगमनले निकै खुसी छाउँछ । मोफसलमै पत्रकारिता गर्दै जिल्लामा एमाले पार्टी पङ्क्तिमा जुझारू, क्षमतावान् नेताका रूपमा समेत देखिएका महेश थापा स्नातक तह रत्नराज्यबाट पूरा गरी त्रिविमा स्नातकोत्तर (अर्थशास्त्र) पढ्न खोज्छन् । त्यसपछि निशाको पढाइलाई निरन्तरता दिन कहिले काठमाडौँ त कहिले लालबन्दी कहिल्यै जनकपुर गर्छन् । आर्थिक कारणले त्रिविमा प्रथम वर्ष पढ्दा-पढ्दै जिल्ला फर्किन्छन् । उनको जीवनमा एकपछि अर्का अप्ठ्यारा आइलाग्छन् । चुनौतीका पहाडहरू थापा परिवार बेर्होदै जान्छ । देश र जनताका लागि सक्रिय भएर लागेको क्षमतावान् युवा पत्रकार एवं एमाले कार्यकता महेशलाई बिरामीले दिनप्रतिदिन गाल्दै लान्छ । त्यो गाल्दै लाने रोग पत्ता लगाउँदा-लगाउँदै थापा

महेशसँग त्यो प्रतिभा छ, अभ्यासका साथ अघि बढे भने 'अल्पविराम' जस्तै कृति अन्य विधामा पनि लेख्न सके भने अवश्य पनि उनले आफूलाई अब्बल साबित गर्न सक्छन् ।

कृतिकार महेश थापा

थलिन्छन् । उनी आर्थिक रूपमा झन् कमजोर बन्दै जान्छन् । उनलाई असाध्य रोग लाग्छ- मोटर न्युरोन डिजिज । महेशको शारीरिक अवस्थाप्रति गम्भीर बन्दै सहानुभूति दिने र खुच्चिउँ मच्याउने दुवै चरित्र समाजमा देखिन्छन् । उनी आफ्नो ससुरालप्रति निकै आक्रोश प्रकट गर्छन्-कृतिमार्फत । निशालाई सुखी जीवन दिने वाचा गरेका महेश निशालाई उक्त वचन पूरा गर्न नसकिने खाले परिस्थिति आएपछि ग्लानि महसुस गर्छन् । हतास र निराशतर्फ गइरहेका महेशकी निशाले सहानुभूतिका साथ माया-प्रेममा कमी हुन दिन्नन् । निशाको धैर्य, साहसबाट अभिप्रेरित भएर महेश पनि धैर्यवान् बन्दै छोरा शाश्वतको भविष्यबारे चिन्तन गर्छन् । उपचार गराई निको हुनुपर्ने अवस्था तेर्सिन्छ । समयलाई कसले चिनेको छ र ! नियतिको खेल कसले जानेको छ र ! नेपालको त्रिवि अस्पतालदेखि कलकत्तासम्म पुगी उपचारका सबै उपाय अपनाउँदा समेत केही नलागेपछि निरर्थक प्रयास स्वरूप विदेशका कहलिएका अस्पताल जान खोज्छन् । छोरा शाश्वतले बाबाआमा आफूलाई छोडेर विदेश जान (भिसाका लागि) लाग्दा ढोकामा रोकेको प्रसङ्गले मन, भावना, माया कस्तो हुन्छ ? मातृत्व कस्तो हुन्छ? भनी लेखक प्रस्ट्याउन खोज्छन् । महेश मार्मिक अभिव्यक्ति दिन सक्ने क्षमताका लेखक भएको पुष्टि गर्छ । हेरौं, उक्त प्रसङ्गको एक अंश :-

चार बर्से छोरालाई मामुबाबा दुवै जनाले छाडेर हिँड्न लागे भन्ने परेछ । ऊ ढोकाको सङ्घारमा टाउको र घुँडाको बलमा घोप्टिए तेर्सो पऱ्यो हामी दुवै अवाक् भयौँ । उसले बुबा भन्ने कुरा राम्रोसँग अनुभूत नै गर्न नपाउने र आमाको मायाबाट पनि सानैदेखि टाढिनुपर्ने विडम्बना । (अल्पविराम : १३५)

भिसा नदिएपछि शाश्वतको बालमन अनुरूप भित्री चाहना पूरा भएकोमा महेश मनमनै खुसी हुन्छन् । निशा उज्यालो भविष्यको खोजीतर्फ लाग्नु स्वाभाविक लाग्छ । भिसा नपाउँदा मनमनै खुसी भएको प्रसङ्गले थापा राष्ट्रवादी, स्वाभिमानी स्रष्टा एवं देशभक्त राजनीतिकर्मी भएको पुष्टि हुन्छ ।

महेश कट्टर राष्ट्रवादी एवं स्वाभिमानी भएको, युवालाई नेतृत्व गरी अन्याय-अत्याचारका विरूद्ध लागिरहेको अभिव्यक्ति दिन्छन् -'हृतिक प्रकरण' उपशीर्षकको आत्मकथामार्फत । त्यस्तै यस कृतिभित्रका कतिपय आत्मकथाहरूमा ससुरालीले हेपेको, निशालाई खसाल्दै घोचपेच गरेको, सासूबुहारीको मिल्तीको नमुना आदि विषय उठाउँछन् । अनि महेश-निशा दयाको भीख नमाग्ने स्वाभिमानी जोडी भएको बताउँछन् । महेशका सहोदर दाइको हेपाहा र ठालु प्रवृत्तिले महेशलाई निकै ठूलो चोट परेको देखिन्छ । दाजुले बेलाबेलामा सहयोग गरे पनि त्यस्ता सहयोगप्रति लेखक विमति राख्छन् । भाइप्रति अगाध माया देखाउँछन् । आफ्ना दाजुले विदेशबाट विज्ञान विषयमा पिएचडी गरे पनि उनी त्यसप्रति खासै गर्व गर्दैनन् । दाजुलाई मनमनै कृतघ्न ठान्छन् र आफ्नो सम्बन्धको दूरी टुटेको भन्ने अभिव्यक्ति दिन्छन् । उनी दाजुको व्यवहारबाट दिक्क बनेका छन् । लेखक महेश पैसाले मन-भावना किन्न नसकिने अभिव्यक्ति दिँदै निकै लामो इमेलमार्फत ब्रेनड्रेन्ट चरित्रका दाजुलाई राम्रै जबाफ दिन्छन् र आफ्नो स्पष्टवक्ता एवं निडर स्वभावको परिचय दिन्छन् ।

जीवनमा गाउँ छोड्नुपर्दा जोकोहीले पनि नमिठो अनुभव गर्छ । त्यस बेला कविहृदय भएका महेश निकै भावुक बनी दुखी भएको अभिव्यक्ति दिन्छन् । उनले 'नयाँ बाटोको खोजी' शीर्षकको आत्मकथा । महेशले आफ्नो गाउँघरप्रतिको माया यसरी दर्साएका छन् :-

अन्ततः हामीले बसिरहेको थातथलोसँग सम्बन्ध डोरीहरू चुडाउँदै स्थायी रूपमा लालबन्दी छोड्ने दिन आयो ।...मेरो जीवनका आरोह-अवरोह अनि सुखदुःखका अनेकन् स्मृति गाँसिएको त्यो ठाउँ छाड्नुको पीडाले विह्वल बनाइरहेको थियो । (अल्पविराम : ११५)

समाजप्रति सचेत महेश परिवार कुपन्डोलको डेरावाल जीवनदेखि नै काठमाडौँसँग पौँठेजोरी खेल्छ । जीविकोपार्जनका लागि निशाले जागिर खोज्नुपर्ने, शाश्वतलाई पढाउनुपर्ने परिस्थिति आइलागेकै हुन्छ । त्यसका लागि निशालाई जागिर लगाउन प्रत्यन गर्ने जिल्ला कमरेडहरूको सदाशयताप्रति महेश अनुगृहीत बनेका देखिन्छन् । राज्यले अशक्त व्यक्तिका लागि सोच्नुपर्ने हो तर राज्य कति अनुदार र उदासीन छ भन्ने कुराको पुष्टि निशाको जागिर खोज्ने क्रममा भोगेका पीडाले पुष्टि गर्छ । अपाङ्मैत्री वातावरण कहींकतै नपाउँदा महेश झन् सकस सहन बाध्य बन्छन् । निशा शर्मा निशा थापा बन्दै महेशसँगको प्रेमलाई अविचलित रूपमा साथ दिइरहन्छिन् हँसिलो-खुसिलो हुँदै अनि पीडा लुकाउँदै । लालबन्दीकी निशा शर्मा (घिमिरे) आज नेपाल आमाकी साहसी छोरी निशा थापामा परिणत भइरहेको कुरा महेशको आत्मकथाले ऐनाझैँ छर्लङ्ग पार्छ ।

पत्रकारिता गर्दाका सङ्घर्षपूर्ण कथा, मोफसलमा पत्रकारले भोग्ने पीडाबारे व्यक्त गर्दै आफ्ना लालबन्दी-हरिऔनका साथी डिल्लीरमण भट्टराई लगायतका साथीभाइलाई लेखकले बारम्बार सम्झेको पाइन्छ - 'मोफसल पत्रकारिता' शीर्षकको आत्मकथामा । पत्रकारितालाई पेसाको रूपमा लिई राजनीतिक पृष्ठभूमि बनाउने उद्देश्यका साथ अघि बढिरहेका महेशसँग नेतृत्वदायी क्षमता हुनुका साथै अग्रज-अनुज दुवैलाई प्रभाव पार्ने क्षमता रहेको छ । महेश विजय कुमार

र रवीन्द्र मिश्रलाई पत्रकारिता क्षेत्रमा आफ्नो 'रोलमोडल' मान्दै उनीहरूलाई श्रद्धा गर्छन् कृतिमार्फत । पत्रकार पनि भएका कारण उनी जिल्लामा एमाले पङ्क्तिमा राम्रो पहुँच बनाउँछन् । जिल्ला, अञ्चल, केन्द्रीय तहका कमरेड एवं सांसद-मन्त्रीसमेतले पनि सहानुभूति एवं स्नेह दर्साउँदै मित्रवत् व्यवहार गरेबाट महेश एमाले पार्टीका होनहार कार्यकर्ता भएको प्रस्ट हुन्छ । २०६२/६३ सालको आन्दोलनमा सकीनसकी आन्दोलनको नेतृत्व गर्छन् लालबन्दीमा । त्यहीँ ढल्छन् । त्यो मार्मिक घटनाले जिल्लामा महेश अगुवामध्येका एक ठहरिन्छिन् । एमाले केन्द्रीय तहको साथ सहयोग पाउनु ठूलै कुरा ठान्छन् महेश । पार्टीप्रति गरिएको योगदान मात्र नभई उनको विशिष्ट शारीरिक अवस्थाले जोकोही पनि केही सहयोग गर्न अग्रसर बन्छन् । अशक्तलाई राज्यले संर क्षण गर्नुपर्ने हो । नेपालमा त्यस्तो नभएको देखिन्छ । एकदुई जना उदात्त, उदार, सहृदयी व्यक्तिको सहयोग स्मरणीय भएको कुरा महेशले आफ्नो आत्मकथामा व्यक्त गरेको पाइन्छ । निशाका बारे बढी चिन्तित हुँदै साहित्यकार प्रदीप नेपालले लगाएको गुन आजीवन सम्झिरहन्छन् । महेश प्रदीप नेपालको स्पष्ट स्वभावबाट बढी अभिप्रेरित भएको पाइन्छ । त्यस्तै सधैँ शुभेच्छा एवं स्नेह प्रकट गर्ने पूर्व प्रमद्वय केपी ओली र माधव नेपालबाट समेत थापा परिवार विशेष प्रभावित देखिन्छ । एमाले पार्टीले थापा आफूलाई न्याय गरेको ठान्छन् आत्मकथामार्फत ।

सरकारी अधिकृतमा नाम निकाली निशा नेपालकै माटोमा रमाइरहेको एमए (समाजशास्त्र) गरेपछि उनमा नेतृत्वदायी क्षमताको विकास हुँदै सक्षमतातर्फ अघि बढिरहेको जस्ता अभिव्यक्ति दिँदै निशाको धैर्य र साहसी स्वभावको मनमनै प्रशंसा गर्न पछि पर्दैनन् महेश । दुःख त छ, पीडा त छ, तर त्यो पीडा सरकारी अधिकृतको जागिर, शाश्वतको हुर्काइ एवं पढाइले क्रमशः मलम लाग्दै गएको महसुस गर्छन्- लेखक थापा । पूरै घरव्यवहार, सम्हाल्दै, सासू-ससुराको हेरचाहसँगै सरकारी अधिकृतको जिम्मेवारी सम्हाल्नु कम्ताको चुनौतीपूर्ण छैन । निशाले सम्हालेकी छन् । यही कहानी व्यक्तिएको छ - आत्मकथामा । दुःखमा आत्तिने सुखमा मात्तिने स्वभाव कतिपय मानवीय चरित्रमा भेटिन्छ तर त्यस्तो मानवीय चरित्रलाई पाठ सिकाउँदै निशा असल पत्नी, परिपाठे बुहारी एवं सहनशील नारी बन्दै महेश थापाको जीवन सम्हालिरहेकी छन् । उनी एक्ला सन्तान शाश्वतको भविष्य पनि त्यहीँ सानोठिमीमै देख्छिन् । उपचारको सिलसिलामा त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा एक चिकित्सकले थापा दम्पतीसँग गरेको व्यवहारले लेखकको चित्त दुखेको छ । चिकित्सकजस्तो व्यक्तिले खसालेर बोलेको देखेर महेश समाजका हरेक क्षेत्र विकृति-विसङ्गतिले ग्रस्त बनेको कुरा आफ्नो आत्मकथामा व्यक्त गर्छन् । चिकित्सकहरू सहृदयी, उदार एवं पेसाप्रति इमानदार हुनुपर्ने हो तर प्रतिष्ठित व्यक्तिको व्यवहार निकृष्ट देखिन्छ । हेरौँ उक्त अंश : *निद्रा कस्तो लाग्छ ? सपना आउँछ कि आउँदैन ? सुत्नु अगाडि कस्तो कुरा मनमा आउँछ ? निदाउन अगाडि कहिलेकाहीँ मलाई सम्झेको छ कि छैन ? सपनामा मलाई देखेको छ कि छैन ?* (अल्पविराम : १३२)

इन्टरनेटका माध्यमबाट भेटिएका फ्रान्सेली सेफोरा दिदी जस्ता मनहरू पनि भेटेको उनले महेशको जीवनका लागि प्रार्थना गरिरहेको आदि कुरा 'भर्चुअल संसार' भन्ने आत्मकथामा प्रकट भएको छ । एक श्रीलङ्कन ठगले गरेको व्यवहार प्रस्तुत गरेर लेखक थापा पाठकलाई अपरिचितसँग बच्न सल्लाह दिन्छन् । उनी जोकोहीसँग सङ्गत गर्न नहुने सन्देश दिन्छन् कृतिमार्फत ।

महेशको आत्मकथाले एउटा अर्को पाठ सिकाउँछ- दुःख लुकाउनुपर्छ । दुःख लुकाउन सकिएन भने समाजले हेप्छ । सन् २०११ मा नागरिक दैनिकमा मृत्यु अधिकारबारे सनसनीपूर्ण लेख छपाउने महेश आफू अध्ययनशील लेखक भएको पुष्टि गर्छन् । उनको कृतिमा एउटा लेख खेलजीवनसँग सम्बन्धित छ । महेश खेललाई जीवन र जीवनलाई खेलसँग तुलना गर्दै खेलले मान्छेमा धैर्यवान् एवं अनुशासित हुन सिकाउँछ भन्ने सन्देश दिन्छन् । उनी आफू राष्ट्रिय स्तरको बुद्धिचाल खेलाडी भएको जानकारी दिन्छन् । आफू अशक्त भए पनि मानसिक रूपमा कमजोर नभएका अभिव्यक्ति दिन्छन् । कुनै पनि दुखेसोमा रून्चे गुनासो नगरी अरूका लागि नै सोच्नुले महेशमा उदार र उदात्त स्वभाव भएको प्रस्ट हुन्छ । पिता भरत थापा बुद्धिचालका राम्रा खेलाडी अनि जिल्लाकै क्षमतावान् नेपाली शिक्षकको प्रभाव छोरा महेशमा परेको हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ कृति पढेपछि ।

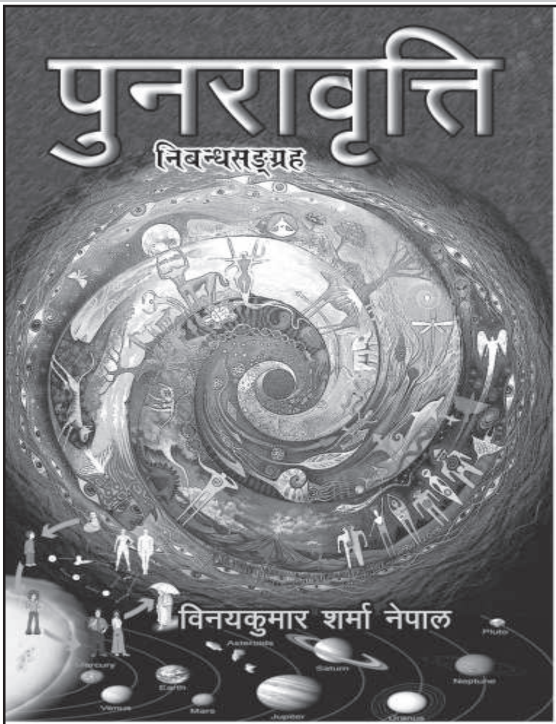
३. निष्कर्ष

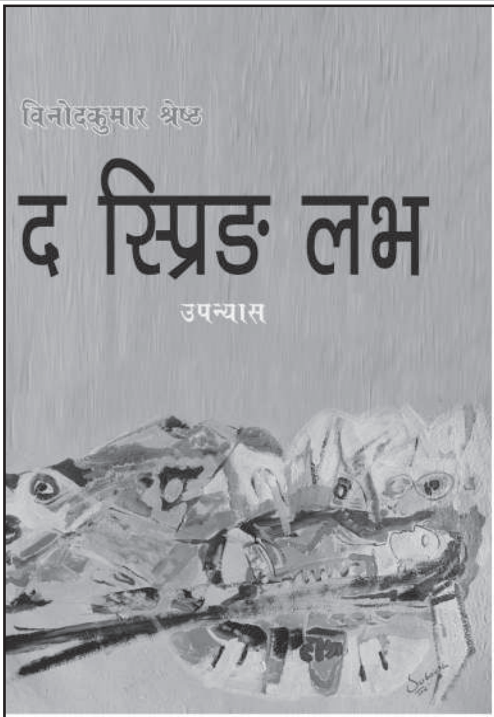
नेपाली साहित्यका विविध विधामा प्रबल सम्भावना बोकेका प्रतिभा महेशको पहिलो पुस्तकाकार कृति 'अल्पविराम' (आत्मकथा) पढिसकेपछि दुःख-पीडालाई पचाउन सकिन्छ, तर धैर्य गर्नुपर्छ । साहसिला व्यक्तिहरू पनि समाजमा छन् । समाजसँग डराएर भागेर, आत्महत्या गरेर जीवन समाप्त गर्ने निराशावादीहरूका लागि गतिलो सन्देश दिने कृति हो अल्पविराम । कृति पढ्दापढ्दै पाठकले धेरै चोटि गलो अवरूद्ध गराउँछ, आँसु झराउँछ । यो महेश थापाको लेखन-क्षमताको शक्ति हो, विशेषता हो । सर्लाहीका महेश आज देशको महेश थापा बन्ने अवस्थामा छ । त्यो कारण हो-साहित्य । साहित्यका कारण शासक हल्लिएका इतिहास छन् । जीवनजगत् बुझेको, इतिहास जानेको, प्रतिभा, क्षमता भएका थापा अध्ययनशील छन्, साहित्यलेखनमा गहिरो रूचि राख्छन्, उनको भाषिक क्षमता पनि निकै राम्रो छ । अतः त्यस्तो व्यक्तिसँग विशिष्ट सिर्जन क्षमता पनि हुन्छ । महेशसँग त्यो प्रतिभा छ । अभ्यासका साथ अघि बढे भने 'अल्पविराम' जस्तै कृति अन्य विधामा पनि लेख्न सके भने अवश्य पनि उनले आफूलाई अब्बल साबित गर्न सक्छन् । महेश गम्भीर, भावुक, चिन्तनशील स्वभावका छन् । अतः उनका कम्प्युटर, माउस, मस्तिष्क र औँलाहरू चल्न सके भने नेपाली वाङ्मयले गतिला-गतिला कृति प्राप्त गर्न सक्छ । महेशको स्वास्थ्य सुधार हुँदै समयले साथ दियो भने त्यो अवश्य पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । महेशको लेखनमा यस्तो क्षमता छ - राम्रा-राम्रा कृतिकारहरू, नेपाली साहित्यका विद्यार्थीहरू ईर्ष्या गर्न सक्छन् । महेशको विषयचयन, समाजप्रतिको चेतना, अध्यनशीलता, गम्भीरता अति राम्रो लाग्छ । भाषिक क्षमताका कारण महेश थापा नेपाली साहित्यमा चर्चित बन्ने प्रबल सम्भावना छ । आगामी दिनहरूमा महेशलाई कृतिले नै चिनाउने कुरामा द्विविधा छैन । महेशका सिर्जनारूपी औँलाहरू चलिरहून्, उनले विविध विधामा सफलताको शिखर चुम्दै जाऊन् । शुभकामना !

अन्त्यमा यत्ति भन्छु -'अल्पविराम' कृति एक साहसी धैर्यवान् युवा दम्पतीको सङ्घर्षपूर्ण कहानी हो । कृति पढ्नै पर्ने खालको छ ।

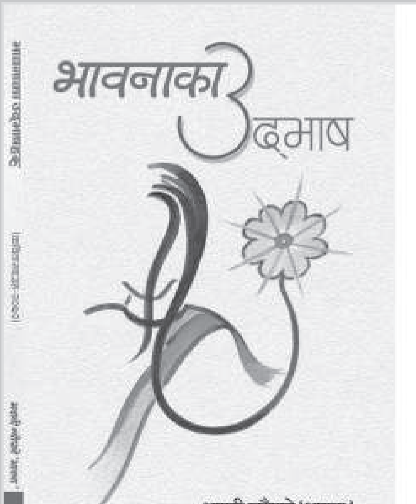
कृति : अल्पविराम
कृतिकार : महेश थापा
विधा : आत्मकथा
संस्करण : प्रथम, २०७०
प्रकाशक : शमी सम प्रकाशन गृह
पृष्ठ : ८ + २२७
मूल्य : रू. २५०/-

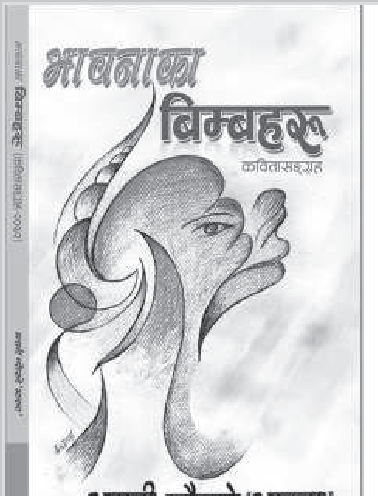
पाठकवर्गद्वारा सर्वाधिक रुचाइएको पुस्तकहरू *पुनरावृत्ति र द स्प्रिङ लभ* बजारमा उपलब्ध छ ।





प्रकाशक : शब्दार्थ प्रकाशन





'भावनाका बिम्बहरू' पछि 'भावनाका उद्भाष' जन्मनुको कारण मेरो साहित्यप्रतिको गहिरो समर्पणप्रति अग्रजहरूबाट पाएको प्रेरणा र देशका विभिन्न जिल्ला एवं भारतका दुई अन्तर्राष्ट्रिय साहित्य सम्मानको कारण हो । मेरा सम्पूर्ण अग्रजको प्रेरणा हो । विशेष त दिनरात कविता लेख, छन्दमा लेख, छिटो लेख भनेर मलाई घच्घच्याइरहने आदरणीय गुरू ऋषिप्रसाद लामिछाने गोर्खे साइलोको प्रेरणाले दोस्रो कृति जन्मन सफल भएको हो । मेरो यो कृति समाजका लागि, सामाजिक अन्याय, लैङ्गिक विभेद, विकृतीबाट सचेत रहन र त्यसको अन्त्य तर्फ पाइला चलाउनकै लागि हो – ***भवानी न्यौपाने 'भावना'***

जीवनोपयोगी जानकारी - संकलनः कमला मिश्र

अमृतवाणी

◆ जसले मेरो शरणमा आएर आफूलाई समर्पित गर्छ ऊ निर्भय हुन्छ । **- भगवान् श्री राम**

◆ गर्वले भनौं हामी हिन्दु हौं । **- विवेकानन्द**

◆ भक्ति विनाको जीवन वस्त्रविहिन नारी जस्तै निन्दनीय हुन्छ । **- रामभक्त हनुमान**

◆ माता-पिताको सेवा नै भगवानको साँचो पूजा हो । **- गुरू रामदास**

◆ अनमोल हीरा छोडेर कौडी खोज्नु जस्तै हो, वत्सत्व छोडेर संसारमा सुखको इच्छा राख्नु । **- वेदव्यास**

◆ भातृप्रेम इश्वरको अनमोल उपहार हो, यसलाई बचाई राख । **- रामायण**

◆ अकीर्ति समान भयानक मृत्यु छैन, रिस बराबर शत्रु हुँदैन, निन्दा जस्तो पाप र आशक्तितुल्य नशा अरू केही हुँदैन । **- देवर्षि नारद**

◆ जसमाथि प्रभुको कृपा हुन्छ उसको बुद्धि स्वतः निर्मल बन्छ । **- महाभारत**

◆ मानव जीवनको सर्वोत्तम उपलब्धी प्रभु प्रेम हो । **- भागवत**

◆ सनातन हिन्दु धर्म त्यो अपार सागर हो, जहाँ आजसम्म कसैले पौडेर अर्को किनारा भेट्न सकेको छैन । **- रामतीर्थ**

◆ नारीमा आशक्त हुनु पतनको मार्ग रोज्नु हो भने नारी प्रेम सुखद जीवन पथ हो । **- भर्तृहरि**

◆ जसलाई निर्वस्त्र हुने इच्छा छ त्यसलाई वस्त्र देखाएर लोभ्याउन सकिदैन । **- सन्तवाणी**

◆ भगवानको नाम दीनबन्धु हो धनीबन्ध होइन त्यसैले स्वच्छ मन प्रभुलाई चढाउ यथाशीघ्र जीवनमा प्रभु दर्शन हुनेछ । **- रामकृष्ण परमहंस**

◆ आजको परिश्रम नै भोलिको पुरूषार्थ हो । **- वशिष्ठ**

◆ प्रीतिको पर्दा हुदैन, जहाँ पर्दा छ प्रीति छैन । **- ब्रजगोपी**

◆ राधाकृष्णको भक्तिले जीवनमा मधुरताको प्रवेश हुन्छ । **- गर्ग संहिता**

◆ जसले भोगेन्द्रिय माथि विजय गऱ्यो, ऊ भगवानको निःसन्देह उच्च कोटिको भक्त बन्यो । **- नारद भक्तिसुत्र**

◆ दुई दिन बाँच, परोपकारी भएर बाँच, अर्कालाई दुःख दिएर बाँच्नु भन्दा मर्नु वेश हो । **- विदुरनीति**

◆ वास्तविक जीवनको आनन्द गीतामा खोज, तिमी स्वनामधन्य बन्नेछौं । **- भगवान् कृष्ण**

◆ वृन्दावन त्यो वसन्त हो जहाँ पतझडले सधैंको लागि राजिनामा दिएको छ । **- भक्तमाला**

◆ विना कर्म मानव जीवित भए पनि अस्तित्वहीन हुन्छ । **- हितोपदेश**

◆ गीताको ज्ञान, गोविन्दको ध्यान, गंगामा स्नान, गाईको दान र गायत्रीको गान यी पाँच अति पवित्र पञ्चामृत हुन् । **- रामसुखदासजी**

◆ सुन्दर जीवन पाएर विषय-वासनामा फस्नु., गंगाजीको किनारमा तिर्खा मेटाउन कुप खन्नु जस्तै हो । **- कौशिकी संहिता**

◆ विज्ञानले मानिसलाई आकाशमा उड्न र पानी भित्र पस्न सिकाउँछ भने शास्त्रले सबैलाई पृथ्वीमा प्रतिष्ठित भइ हिड्न सिकाउँछ । **- गान्धीजी**

◆ सबै रोगको उपचार सम्भव छ तर दवाई खाएर मर्नेको लागि कुनै उपचार छैन । **- ज्ञान गंगा**

◆ धैर्य, धर्म, मित्र एवं श्रीमतिको साँचो परिचय आपतमा मात्र हुन्छ । **- राम चरितमानस**

◆ नरसेवा नै नारायण सेवा हो, प्रेमभावले सबैको सेवा गर, प्रभु तिम्रो हृदयमा निश्चय नै आउनु हुनेछ । **- कपिल भगवान्**

◆ बाबु, आमा, छोरा, भाइ, स्वास्नी, बन्धु बान्धव यी सबै घाउमा भेला भएका जीवहरूजस्तै वा नदीको प्रवाहमा बगेका काठहरूजस्तै हुन् । **- रामायण**

◆ जवानी तरङ्ग जस्तो छ, अर्थात जलको तरङ्ग जस्तो देखिन्छ, भुर्लुक्क देखिन्छ । जब बुठयाईले ग्रस्त हुन थाल्दछ जवानी स्वतः हराउँछ । स्त्री पनि जवानीसम्म रमाइलो हुन्छ, बुढ्यौली लागेपछि त्यो विष हुन जान्छ । आयुको भर छैन, अहिले या भोलि मृत्यु हुने हो निश्चित छैन । तैपनि मानिस अभिमान गर्छन् । **- रामायण** (अयोध्याकाण्ड चौथो सर्ग ।।२४)

◆ यो संसार स्वप्त जस्तै असत्य र झुटो छ, रोगादिले परिपूर्ण छ, तै पनि मुठ अज्ञानी यसलाई सत्य सम्झेर यसैको पछि लाग्छ । २५।।

◆ सूर्यको उदय (बिहान), रात्रि (बेलुका) हुदै मनुष्यको आयु क्षीण हुदै गईरहेको छ । मनुष्यले अरूको वृद्धावस्था र मृत्यु देखिरहेकै छ तैपनि आफु त्यहि अवस्थामा पुग्दछु भनि कल्पना पनि गर्दैन । सधैं म अमर र युवा नै रहन्छु भन्ने अभिमान गर्दछ ।

◆ सधैंको दिन र रात आउँछन र जान्छन् तैपनि भोगको पछि नै मानिस लालायित भएर दौडिरहन्छन् कालको चाल बुझ्न सक्दैनन् ।

◆ काँचो माटाको गाग्रोमा भरेको पानी जस्तै मनुष्यको आयु प्रतिक्षण समाप्त हुदै गइरहेको छ । रोग व्याधीले शरिरलाई जीर्णशीर्ण बनाएर नष्ट गर्दैछ ।

◆ प्रतिपल वृद्धावस्था सिहिंनी झै तर्साउँछ । मृत्यु समयको प्रतिक्षा गरेर बसिरहेको छ ।

◆ सम्पूर्ण प्राणीमा दुइवटा बुद्धि पाईन्छ । एउटा शरिर नै म हुँ भन्ने र अर्को म शरिर होइन चेतन, आत्मा हुँ भन्ने, पहिलो बुद्धि अविद्या हो, दोस्रो बुद्धि चाहि विधामय हो भनेर जान ।।३३।

◆ जन्म-मृत्युरूपी संसारको कारण अविद्या हो । विद्या संसारबाट मोक्ष दिने साधन हो । मोक्षकामी जनहरू यत्नपूर्वक सधैं विद्याको आश्रम लिन्छन्, तर विधारूपी साधन प्राप्त गर्न काम-क्रोध ठूला शत्रु बाधा दिन्छन् ।

◆ मोक्षमार्गमा विघ्न उपस्थित गर्नमा क्रोध (रिस) एउटै पर्याप्त हुन्छ, क्रोधको आवेशमा आएर आमा-बाबु, मित्र, बन्धुहरूका हत्यासमेत गर्दछ ।

- मनको सारा सन्तापको कारण र धर्मनाश गर्ने क्रोध हो । संसारमा बन्धनकारक पनि यहि क्रोध हो ।
- रिस मानिसको सबैभन्दा ठूलो शत्रु हो । तृष्णा (कामना) वैतरणी नदी हो । सन्तोष चाहिँ नन्दनवन हो भने शान्ति चाहिँ कामधेनु गाई हो ।
- मनमा राग-द्वेष नलिई कर्म गर्दा ती कर्मबाट उत्पन्न हुन आउने पाप पुण्यबाट लिप्त हुँदैनौ ।
- संसारमा कुनैपनि व्यक्ति राम-राम भनि उच्चारण गरेर सधैं रामनाम जप गर्दछ भने त्यसलाई मृत्युको भय कुनैपनि बेला हुँदैन । उसलाई मृत्यु नआउनु बराबर छ, अर्थात भयदायक छैन ।
- वास्तवमा अघिल्लो जन्ममा गरेका कर्महरू नै सुख-दुखका कारणहरू हुन् । सुख-दुखको कारण यो संसारमा कोहि छैन ।
- आफ्नो कर्म अनुसार सुख-दुखहरू जे-जस्ता आइपर्छन, तिनलाई प्रसन्न मनले भोग गर ।
- हामीलाई न भोगको चाहाना छ न भोग छोड्ने रहर छ । भोगहरू आफैं आउँछन्, आफैं जान्छन् । हामीहरू भोगको अधिनमा छैनौं ।
- देवता होस या दानव, विधाताको गतिलाई कसैले पनि उल्लङ्घन गर्न सक्दैन ।
- यो मानव शरिर शुभाशुभ (पाप-पुण्य) को संयोगले निर्मित छ । यसैले मानिस सुख-दुःख देखि मुक्त हुन सक्तैन ।
- जो व्यक्ति कसैमाथि रिस र घृणा गर्दैन, जो समदर्शी र शान्त छ, जो भगवान श्री रामको भजन नित्य गर्दछ, त्यसको हृदय नै भगवान रामको खास मन्दिर हो ।
- जो सन्तोषी भइ मन र बुद्धि प्रभुमा लगाएर सबै कर्म रामार्पण गर्ने भक्तको मन भगवान रामको शुभगृह हो ।
- संसार धर्मदेखि जो निर्मुक्त छ, त्यसको मनपनि भगवान रामको शुभगृह हो ।
- जसले निरन्तर अभ्यास गरेर मनलाई स्थिर पारिसकेको छ, जो सदा प्रभुको चरणको सेवा गर्न पाउँदा रमाउँछ, जसले प्रभुको नामकीर्तन गरेर पापलाई पखालिसकेको छ, त्यहि व्यक्तिको हृदय सीता सहित राम राज हुने सुन्दर घर हो ।
- कोटियौ ब्रहमाण्ड विनास भइसकेका छन् । सृष्टि पनि असङ्ख्य वितिसकेको छ । समुद्र पनि एकदिन सुक्नेछन् भने क्षणिक जीवनको यहाँ के भर छ र ?
- हाम्रो आयु पातमा रहेको जलकण (पानीको थोपा) जस्तो हो । कुनै बेला पनि पातबाट पानी पोखिन्छ । हाम्रो आयु पनि कुनै बेला पनि समाप्त हुन सक्छ ? त्यस्तो आयुको भर कसरी पर्न सकिन्छ र ?

मर्यादापुरूषोत्तम भगवान् श्रीराम

- कपडा पुरानो भएपछि बदलेर मानिस नयाँ कपडा लिन्छ । त्यस्तै यो शरिर पपिन थोत्रो भएपछि आत्माले नयाँ शरिर लिन्छ ।
- आत्मा जन्म, मृत्यु र बुद्धिले रहित छ । अतएव ज्ञानी मानिसले यसमा शोक गर्नु व्यर्थ छ ।
- यो आत्मा अद्वितिय र एक छ र सबै प्राणीमा समभावले रहेको छ । आत्माको यो ज्ञान बुझी सबै कुराको सुर्ता छोडेर तिम्रा अगाडी आइपरेका सबै कार्यहरू गर ।
- रामलाई मानिस जसरी भज्दछन् राम पनि तिनीहरूलाई त्यसरी नै सम्झना गर्नुहुन्छ । रामको मायाले प्रभावितहरू चाहि रामलाई सामान्य मानिस सम्झन्छन् ।
- शरिरको रचना पाँच तत्वले भएको छ, त्यसैले पाञ्चायन पूजा पद्धतीलाई आत्मासाथ गर्नुपर्छ । ॥ जय श्रीराम ॥ ००

८ वर्षे यात्रामा हिंड्दै गरेको प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा "क" वर्गमा वर्गीकृत

अग्निचक्र राष्ट्रिय मासिक

www.agnichakranews.com मा पनि पढ्न/हेर्न सकिन्छ ।

आश्रमोपनिषत् – १८

सर्वाश्रमाः समभवन् यस्मात्सोऽयं जनार्दनः ।
कैवल्यावाप्तये भूयात्सदाचाररतान्हि तान् ।१।
ॐ भद्रं कर्णेभिरिति शान्तिः ।

हरिः ॐ । अथातश्चत्वार आश्रमः षोडशभेदा भवन्ति । तत्र ब्रह्मचारिणश्चतुर्विधा भवन्ति गायत्रो ब्राह्मणः प्राजापत्यो बृहन्निति । य उपनयनादूर्ध्वं त्रिरात्रमक्षारलवणाशी गायत्रीमन्त्रे स गायत्रः । योऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षाणि वेदब्रह्मचर्यं चरेत्प्रतिवेदं द्वादश वा यावग्रहणान्तं वा वेदस्य स ब्राह्मणः । स्वदारनिरत ऋतुकालाभिगामी सदा परदारवर्जी प्राजापत्यः । अथवा चतुर्विंशतिवर्षाणि गुरुकुलवासी ब्राह्मणोऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षवासी च प्राजापत्यः । आ प्रायेणाद्भुरोरपरित्यागी नैष्ठिको बृहन्निति ।१। गृहस्था अपिचतुर्विधा भवन्तिवार्ताकवृत्तयः शालीनवृत्तयो यायावरा घोरसन्न्यासिकाश्चेति । तत्र वार्ताकवृत्तयः कृषिगोरक्षवाणिज्य-मगर्हितमुपयुञ्जानाः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । शालीनवृत्तयो यजन्तो न याजयन्तोऽधीयाना नाध्यापयन्तो ददतो न प्रतिगृह्वन्तः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । यायावरा यजन्तो याजयन्तोऽधीयाना अध्यापयन्तो ददतः प्रतिगृहन्तःशतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । घोरसन्न्यासिका उद्धृतपरिपूताभिरद्भिः कार्य कुर्वन्तः प्रतिदिवसमाहृतोञ्छवृत्तिमुपयुञ्जानाः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ।२। वानप्रस्था अपि चतुर्विधा भवन्ति वैखानसा उदुम्बरा बालखिल्याः फेनपाश्चेति । तत्र वैखानसा अकृष्टपच्यौषधिवनस्पतिभिर्ग्राम-बहिष्कृताभिरग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । बालखिल्या जटाधरा-श्चीरचर्मवल्कलपरिवृताः कार्तिक्यां पौर्णमास्यां पुष्पफलमुत्सृजन्तःशेषानष्टौ मासान् वृत्त्युपार्जनं कृत्वाऽग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । फेनपा उन्मत्तकाः शीर्णपर्णफलभोजिनो यत्र यत्र वसन्तोऽग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ।३। परिव्राजका अपि चतुर्विधा भवन्तिकुटीचरा बहूदका हंसाः परमहंसा नदण्डधरा मुण्डाः कन्थाकौपीनवासनो नगरे तीर्थेषु पञ्चरात्रं वसन्त एकरात्रद्विरात्रकृच्छ्रचान्द्रायणादि चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । परमहंसा नदण्डधरा मुण्डाः कन्थाकौपीन-वाससोऽव्यक्तलिङ्गा अव्यक्ताचारा अनुन्मत्ता उन्मत्तवदाचन्तरस्त्रिदण्डक-मण्डलुशिक्यपक्षजलपवित्रपात्रपादुकासनशिखा-यज्ञोपवीतानां त्यागिनः शून्यागारदेवगृहवासिनो न तेषां धर्मो नाधर्मो न चानृतं सर्वसहाःसर्वसमाः समलोष्टाश्म-काञ्चना यथोपपन्नचातुर्वर्ण्यांभैक्षाचर्यं चरन्त आत्मानं मोक्षयन्त आत्मानं मोक्षयन्त इति ।४। ॐ तत्सदित्युपनिषत् ।

सबै आश्रम एकै हुन्, जसमा यी जनार्दन !
कैवल्य प्राप्तिका लागि सदाचारी बनी बढौ

ॐ भद्रं कर्णेभि ! शान्तिः!! हरिः ! ॐ चार आश्रमको सोह्र भेद हुन्छन् । तिनमा बम्हचारीका लागि चार किसिमका भेद हुन्छन्, ती हुन् : गायत्र, ब्राह्मण, प्राजापत्य र बृहत ।१। जो उपनयनभन्दा पहिले तीन रात अक्षार र नून नखाई गायत्री मन्त्रमा प्रवेश गर्दछ, त्यो गायत्र भनिन्छ ।२। जो अठचालिस वर्षको उमेर वेद र ब्रह्मचर्यमा रहन्छ, प्रत्येक वेदको अध्ययनमा बाह्र वर्ष विताउँछ वा पढ्न थालेदेखि नै वेद र वेदाध्ययनमा जीवन गुजार्छ, त्यो ब्राह्मण मानिन्छ ।३। जो स्वपत्नीमा पनि ऋतुकालबाहेक गमन गर्दैन र परपत्नी पनि छुन्न त्यो प्राजापत्य मानिन्छ । अथवा चोबीस वर्षको उमेरसम्म गुरुकुलवासी भई त्यसपछि देखि अठचचालिसको उमेरसम्म ब्राह्मण भई गुजार्छ, त्यो पनि प्राजपत्य मानिन्छ ।४। जो प्रयाणकाल (मृत्यु) सम्म गुरुसेवा गरी गुरुलाई नछाडने नैष्ठिक (निष्ठामा रहने) चाहिँ बृहत् अर्थात् ब्रह्ममा तल्लीन ब्रह्मनिष्ठ भनिन्छ ।

गृहस्थमा पनि चार प्रकारका भेद हुन्छन्, ती हुन् वार्ताकवृत्तिक, शालीनवृत्तिक यायावर, घोरसन्न्यासिक । तीमध्ये खेती गौपालन वाणिज्यमा अकर्म नगरी निर्वाह गर्ने वार्ताकवृत्तिक भनिन्छन्, खास गरी सयौं वर्षसम्म पनि आफ्नै पेशा गरेर निर्वाह गर्ने हुन्छन् । आफ्नो कर्मलाई घृणा वा नैराश्यमा फस्न दिंदैनन् । आफूलाई विनम्रतामै राखी आत्मिक प्रार्थना गर्छन् ।२। दोस्रो थरी शालीनवृत्तिक चाहिँ याज्ञादि गर्छन् तर गराउँदैनन्, अध्ययन गर्छन् र पढाउँदैनन्, दिन्छन् लिंदैनन् । सयौं वर्षको जीवन पनि एकै टंक चलाउँदै आफूलाई विनम्रतामै राखी आत्मिक प्रार्थना गर्छन् ।३। तेस्रो थरी यायावर चाहिँ यज्ञादि गर्छन् पनि गराउँछन् पनि, पढाउँछन् पनि, दानादि दिन्छन् पनि लिन्छन् पनि र सयौं सयौं वर्षको जीवन पनि एकै प्रकारले चलाउँदै आफूलाई विनम्रतामै राखी आत्मिक प्रार्थना गर्छन् ।४। चारौ थरीका धोर सन्न्यासिक चाहिँ उभाएर परिपूर्ति गरिएको पानीले कामकाज चलाउँदै दिनहुँ खोजमेलको सिलाखोजेका भरमा छाक टार्दै सयौं वर्षको जीवन पनि एकै ढङ्गले चलाउँदै आफूलाई विनम्रतामै राखी आत्मिक प्रार्थना गर्दछन् ।

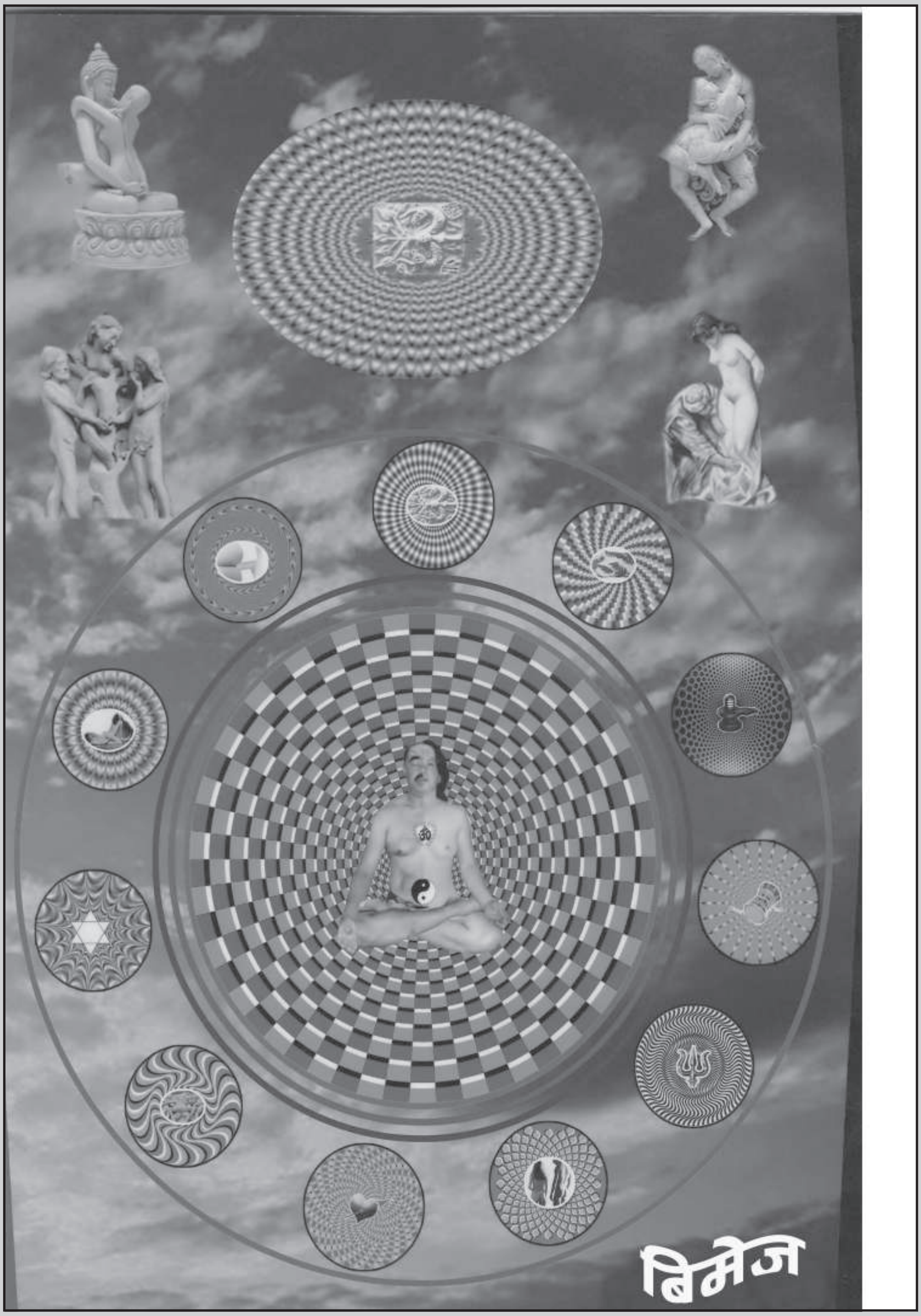
त्यस्तै वानप्रस्थमा पनि चार प्रकारका भेद हुन्छन्, ती हुन: बैखानस, उदुम्बर, बालखिल्य, फेनप । तिनमा ।१। बैखानसहरू चाहिँ विनाखेतीका जमिनबाट पैदा भएका सामाआदि अन्न खाने, वनौषधी बूटीहरू प्रयोग गर्ने, घर गाउँबस्ती बाहिर घुमफिर गर्दै, अग्नि खोजी पञ्चमहायज्ञको काम पूर्ण गर्दै आत्मिक प्रार्थना गर्दछन् ।२। उदुम्बरहरू चाहिँ बिहान सबेरै उठी जुन दिशातर्फ पहिलो दृष्टि पर्छ त्यसै तर्फबाट बटुली ल्याएका डुम्री, वयर, सामा, नाभोधान र अग्निसेवा र पञ्चंमहायज्ञ पूरा गरी आत्मिक प्रार्थना गर्दछन् ।३। बालखिल्यहरू चाहिँ जटाधारी, चीर चर्म वल्कल बेरिई कात्तिक र पूर्णिमामा फूल र फल त्यागी बाँकी (आठ) महिना निर्वाह (वृत्ति) कमाई गरी अग्निसेवा र पञ्चमहायज्ञ गर्दै अत्मिक प्रार्थना गर्छन् ।४। फेनपहरू चाहिँ उन्मत्त हुँदै बासी फल आदि खाई जहाँ बस्न पुगे पनि अग्निसेवा र पञ्चमहायज्ञ गर्दै आत्मिक प्रार्थना गर्नछन् ।

अनि त्यस्तै परिव्राजकहरू पनि चारै प्रकारका हुन्छन्, ती हुन् : कुटीचर, बहूदक, हंस र परमहंस ।१। तिनमा कुटीचरहरू आफ्नै छोरा संतानका घरघरमा भिक्षा गर्दै घुम्दै आत्मिक प्रार्थना गर्दछन् ।२। बहूदकहरू चाहिँ त्रिदण्ड, कमण्डलु, कुशमुजको गोरसपात्र, पानीको पवित्र पात्र, खराउ, कुशासन, शिखा जनै, कछाड गेरुवस्त्र लगाई साधुवृत्तिमा ब्राह्मणका घर-घरमा भिक्षा गर्दै आत्माको प्रार्थना पर्दछन् ।३। हंसहरू चाहिँ एउटा लठ्ठी, शिखारहित, जनैधारी, कुशमुजे गोरसपात्र र कमण्डलु हातमा लिई गाउँमा एक रातमात्र बस्ने, शहर तीर्थहरूमा पाँच रात बस्दै, एकराते दुईराते कृच्छचान्द्रायणहरू गर्दै आत्मिक प्रार्थना गर्छन् ।४(। परमहंसहरू दण्ड नलिने, मुडिएका, थोत्रा थाङनाथुङ्नी कछाड बेरेका, कुनै स्पष्ट चिन्हल पनि स्पष्ट व्यवहार पनि नभएका अनुन्मत्त (सदाशान्त) तर उन्मत्त, भै कामकाज गर्ने, त्रिदण्ड, कमण्डलु, कुशमुजे गोरसपात्र, जलको पवित्र भाँडो, खराउ, कुशासन, शिखा जनैहरू सब थोक त्यागेका, रित्ता-घर र देवमन्दिरमा बस्ने, धर्म-अधर्म, झूठो-साँचो, सब थोक सहने, सबै स्थितिमा उस्तै जस्तै रहने, सुन र खोस्टालाई बराबर मान्ने, जस्तो मिल्छ जोसुकैबाट मिलेको भिक्षा स्विकार्दै आफूलाई मोक्ष तुल्याउँछन्, मुक्त तुल्याउँछन्, बस् !

ॐ तत्सत् । ॐ पूर्णमदः शान्तिः ! शान्तिः !

दर्शनको पुस्तक "गन्तव्यन्त"का लेखक बिमेजद्वारा लिखित पछिल्लो
सर्वाधिक रुचाइएको पुस्तक

ॐ



प्रकाशक : शब्दार्थ प्रकाशन

सार्वजनिक निकायको दायित्व

- नागरिकको सूचनाको हकको सम्मान र संरक्षण गर्नु,
- सूचना वर्गीकरण गर्नु,
- बीस वर्षसम्मका सूचना अद्यावधिक गरिराख्नु,
- आफ्ना कामकारवाही खुला र पारदर्शी तुल्याउनु,

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग