



समाचार दैनिक

Email: sdainik99@gmail.com
Website: www.esamachardainik.com

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८

अंक ४०

२०८३ भदौ १२ गते शुक्रवार (28 Aust 2026) पृष्ठ ४

मूल्य रु. ३१-

भोटेकोशी बाढीमा २८९ जनाको मृत्यु, ९१० बेपत्ता

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, ११ भदौ । रसुवाको भोटेकोशी नदीमा आएको भीषण बाढीका कारण विभिन्न जिल्लामा हालसम्म २८९ जनाको शव फेला परेको छ भने ९१० जना सम्पर्कविहीन रहेका छन्। बाढीमा बगेर बेपत्ता भएकामध्ये चितवनमा मात्रै १३० जनाको शव फेला परेको छ।

सशस्त्र प्रहरी बल नेपालका सहप्रवक्ता एवं सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक (डीएसपी) शैलेन्द्र थापाका अनुसार रसुवामा तीन, नुवाकोटमा १२, धादिङमा २९, गोरखामा २९, चितवनमा १२१, तनहुँमा १६, नवलपरासी पूर्वमा ६५ र नवलपरासी पश्चिममा १४ जनाको शव फेला परेको छ।

यता, जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनका प्रहरी उपरीक्षक रामेश्वर पौडेलका अनुसार चितवनमा मात्रै

मिलाइएको छ। मृतकका परिवारजनलाई सहज होस् भनेर चितवन होटल संघले निःशुल्क खाना तथा बस्ने व्यवस्था गरेको छ। पहिचान भएका शव आफन्तलाई बुझाउने प्रक्रिया अघि बढाइने प्रहरीले जनाएको छ।

बाढीपछि बेपत्ता आफन्तको खोजीमा रहेका परिवारजन चितवन पुग्ने क्रमसमेत सुरु भएको छ। शव पहिचानका लागि आवश्यक प्रक्रिया तथा सनाखतलाई व्यवस्थित बनाउन केन्द्र स्थापना गरिएको प्रहरीको भनाइ छ।

यसैबीच, बाढी प्रभावित क्षेत्रमा खोज, उद्धार तथा राहतका लागि १३ हजार २९५ सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको छ। सशस्त्र प्रहरीका सहप्रवक्ता थापाका अनुसार नेपाल प्रहरीका सात हजार २५०, नेपाली सेनाका चार हजार २०० र सशस्त्र



१३० वटा शव फेला परिसकेको छ। त्रिशूली र नारायणी नदीका किनारमा फिस्लिड देखि मेघौलीको गोलाघाटसम्मको क्षेत्रमा ती शव भेटिएका हुन्। नदीले बगाएर ल्याएका शव अझै फेला पर्ने क्रम जारी रहेकाले मृतकको संख्या थप बढ्न सक्ने देखिएको छ।

चितवनमा फेला परेका अधिकांश शवको पहिचान हुन सकेको छैन। शवको व्यवस्थापन तथा पहिचानका लागि भरतपुरस्थित औद्योगिक विकास प्रतिष्ठानको भवनमा शव पहिचान कक्ष स्थापना गरिएको छ। भरतपुर महानगरपालिका र जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको पहलमा स्थापना गरिएको उक्त केन्द्रमा एकपटकमा २५० वटासम्म शव राख्न सकिने व्यवस्था गरिएको छ।

शवलाई सुरक्षित राख्न केन्द्रमा चिस्यानको व्यवस्था गरिएको छ। शव नदी किनारबाट एम्बुलेन्समार्फत निःशुल्क ढुवानी गर्ने व्यवस्था

प्रहरी बल नेपालका एक हजार ८४५ जना सुरक्षाकर्मी परिचालन भएका छन्। उद्धारका लागि आज ६९ वटा हेलिकप्टर उडानमार्फत ३५१ जनाको उद्धार गरिएको सम्बन्धित निकायले जनाएको छ।

हाल सम्पर्कविहीन रहेका ९१० जनामध्ये नेपाल प्रहरीका २८, नेपाली सेनाका ४४, सशस्त्र प्रहरीका १३, भन्सार कार्यालयका १५, अध्यागमन कार्यालयका चार, रसुवाका १६१ र नुवाकोटका एक जना छन्। त्यस्तै, ५१७ विदेशी नागरिक र नेपाल घुम्न आएका विदेशमा बस्ने १२७ नेपाली नागरिकसमेत सम्पर्कविहीन रहेको जनाइएको छ।

बाढीबाट प्रभावित क्षेत्रमा खोज तथा उद्धार कार्य जारी रहेकाले मृतक र बेपत्ताको विवरण अझै बढ्न सक्ने अधिकारीहरूले बताएका छन्। नदी किनार तथा जोखिमयुक्त क्षेत्रमा सुरक्षा सतर्कता अपनाउन र उद्धार कार्यमा सहयोग गर्न सम्बन्धित निकायले आग्रह गरेका छन्।

रसुवामा बाढीको कहर

मधेशका ३० जना सम्पर्कविहीन, प्रदेशसभा सदस्य र कर्मचारीले एक दिनको तलब दिने

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, ११ भदौ । रसुवा जिल्लामा आएको भोटेकोशी नदीको बाढीपछि मधेश प्रदेशका ३० जना सम्पर्कविहीन भएका छन्। बाढीपछि परिवार तथा आफन्तको सम्पर्कमा नआएका उनीहरूका बारेमा खोजी तथा उद्धारका लागि प्रहरीमा जानकारी गराइएको हो।

मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालय, जनकपुरधामले विहीबार जारी गरेको प्रेस विज्ञप्तिअनुसार परिवार तथा आफन्तबाट प्राप्त विवरणका आधारमा मधेश प्रदेशका विभिन्न जिल्लाका ३० जना रसुवामा सम्पर्कविहीन रहेको जानकारी आएको हो। बाढीका कारण सञ्चार सम्पर्क अवरुद्ध हुनुका साथै कतिपय क्षेत्रमा सडक तथा आवागमनसमेत प्रभावित भएकाले उनीहरूको अवस्थाबारे तत्काल यकिन हुन नसकेको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रहरीका अनुसार सम्पर्कविहीन हुनेमा पर्साका १६ जना, सर्लाहीका ६ जना, बाराका ३ जना, रौतहटका २ जना र सप्तरीका २ जना रहेका छन्। उनीहरू रोजगारी, व्यवसाय तथा अन्य कामका सिलसिलामा रसुवाका विभिन्न स्थानमा बस्दै आएका थिए।

बाढीपछि लामो समयसम्म परिवारसँग सम्पर्क हुन नसकेपछि आफन्तहरूले प्रहरीलाई जानकारी गराएका हुन्। परिवारजनले सम्पर्कविहीन आफन्तको अवस्थाबारे यथाशीघ्र जानकारी पाउन तथा खोजी र उद्धार कार्यलाई तीव्र बनाउन आग्रह गरेका छन्।

भोटेकोशीमा आएको बाढीका कारण रसुवा तथा आसपासका क्षेत्रमा सडक, पुल, विद्युत् र सञ्चार संरचनामा



क्षति पुगेकाले उद्धार तथा खोजी कार्य चुनौतीपूर्ण बनेको छ। कतिपय क्षेत्रमा यातायात तथा सञ्चार सम्पर्क विच्छेद हुँदा प्रभावित व्यक्तिको अवस्था यकिन गर्न कठिनाई भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

सम्पर्कविहीन व्यक्तिहरूको विवरण संकलन तथा खोजी कार्यलाई निरन्तरता दिइरहेको प्रहरीले जनाएको छ। परिवार तथा आफन्तबाट थप विवरण प्राप्त हुन सक्ने भएकाले सम्पर्कविहीनको संख्या बढ्न सक्ने वा उनीहरूको अवस्थाबारे नयाँ जानकारी आउन सक्ने प्रहरीको भनाइ छ।

यसैबीच, रसुवा र नुवाकोटमा बाढीबाट भएको जनधन तथा भौतिक क्षतिप्रति दुःख व्यक्त गर्दै मधेश प्रदेशसभा सदस्य र कर्मचारीले पीडितको राहतका लागि आफ्नो एक दिनको तलब सहयोग गर्ने निर्णय गरेका छन्।

मधेश प्रदेशका सभामुख रामअशिश यादवले प्रदेशसभा सदस्य तथा कर्मचारीको एक दिनको तलबवापत करिब २ लाख ३६ हजार ८ सय ८ रुपैयाँ राहत कोषमा जम्मा गरिने

तयारीमा रहेको बताएका छन्। विपद्को कठिन अवस्थामा पीडित परिवारलाई तत्काल राहत पुर्याउने उद्देश्यले उक्त रकम सहयोग गर्न लागिएको हो।

सभामुख यादवले प्राकृतिक विपद्का कारण भएको जनधनको क्षतिप्रति दुःख व्यक्त गर्दै विपद्का बेला सम्पूर्ण नेपाली एकजुट भएर पीडितको साथमा उभिनपर्ने बताउनुभयो।

“घटना अत्यन्तै दुःखद र अप्रिय छ। यस्ता विपद्का बेला सम्पूर्ण नेपालीको साथ र सहयोग आवश्यक हुन्छ,” उहाँले भन्नुभयो, “त्यसैले पहिलो चरणमा मधेश प्रदेशका प्रदेशसभा सदस्य तथा कर्मचारीले आफ्नो एक दिनको तलब सहयोग गर्ने निर्णय गरेका हौं।”

उहाँले विपद्का परेका नागरिकको उद्धार, राहत तथा पुनःस्थापनाका लागि सबै तहका सरकार, राजनीतिक दल, सामाजिक संघसंस्था तथा आम नागरिकले आ(आफ्नो) क्षमताअनुसार सहयोग गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

अचानक आएको बाढीका कारण रसुवा र नुवाकोटका

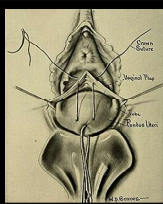
विभिन्न क्षेत्रमा घर, सडक, पुललगायतका भौतिक संरचनामा क्षति पुगेको छ भने जनजीवनसमेत प्रभावित भएको छ। बाढी प्रभावितको उद्धार, राहत तथा पुनःस्थापनाका लागि विभिन्न क्षेत्रबाट सहयोग जुटाउने क्रम जारी रहेको छ।

मधेश प्रदेशबाट रोजगारी तथा व्यवसायका लागि रसुवा लगायतका हिमाली जिल्लामा पुगेका नागरिकसमेत प्रभावित हुन सक्ने भएकाले प्रदेशमा रहेका परिवारजनमा चिन्ता बढेको छ। सम्पर्कविहीन नागरिकको वास्तविक अवस्था तत्काल पत्ता लगाई खोजी तथा उद्धारलाई प्रभावकारी बनाउन सम्बन्धित निकायबीच थप समन्वय आवश्यक देखिएको छ।

प्रहरीले सम्पर्कविहीन भएका व्यक्तिबारे थप जानकारी प्राप्त भएमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा जानकारी गराउन परिवार तथा आफन्तलाई आग्रह गरेको छ। साथै बाढी प्रभावित क्षेत्रमा रहेका नागरिकलाई जोखिमयुक्त स्थानमा नजान र सुरक्षा तथा उद्धार निकायले जारी गरेका सूचनाको पालना गर्न आग्रह गरिएको छ।

अब अनलाइनबाट बुकिङको सुविधा

divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव

- इन्डोमेट्रिओसिस

- रजोनिवृत्ति

- पिल्भिक दखाइ

- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)

- पीडादायी यौनसम्पर्क

- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग

- बाल रोग

- बाँझपनको उपचार

-दखाई विनाको सुत्केरी



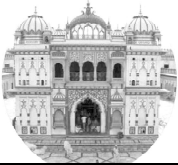
सम्पर्क ठेगाना

दिव्या विलनिक एण्ड डायग्नोस्टिक सेन्टर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035, Mob. 9801674020



सम्पादकीय

शोकमा देश, सतर्कतामा राज्य

तिब्बततर्फबाट अचानक आएको बाढीले रसुवा र नुवाकोटमा पुर्‍याएको मानवीय तथा भौतिक क्षतिले सिंगो देशलाई स्तब्ध बनाएको छ । भोटेकोशी नदीमा आएको अप्रत्याशित बाढीमा परी हालसम्म करीब दुई सयजनाको शव फेला पर्नु तथा नेपाल प्रहरीका २६ जनासहित ठूलो संख्यामा नागरिक र पर्यटक सम्पर्कविहीन हुनु अत्यन्तै दुःखद् घटना हो । यस विपत्तिमा ज्यान गुमाउने सबैप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दछौं । सम्पर्कविहीन सबैको सकुशल उद्धार होस् भन्ने कामना गर्दछौं ।

बाढीले टिमुरे, स्याफ्रुबेंसी र रसुवागढी क्षेत्रमा ठूलो क्षति पुर्‍याएको छ । बस्ती, सरकारी कार्यालय, प्रहरी चौकी, भन्सार यार्डलगायतका संरचना प्रभावित भएका छन् । नुवाकोटको वेत्रावती, त्रिशूली र देवीघाटसम्म बाढीको असर पुगेको छ । ३२ भन्दा बढी पुल र करिब ४० किलोमिटर सडकमा क्षति पुगेपछि उद्धार तथा राहत सामग्री पुर्‍याउनसमेत कठिनाइ भएको छ । जलविद्युत् आयोजना तथा विद्युत् प्रसारण संरचनामा पुगेको क्षतिले विपत्तिको आर्थिक प्रभावलाई थप गम्भीर बनाएको छ ।

सबैभन्दा चिन्ताको विषय जोखिम अझै टरेको छैन । नेपाली भूभागमा ठूलो वर्षा नभए पनि सीमापारिबाट आएको पानीका कारण नदीमा एकाएक ठूलो बाढी आउन सक्ने घटनाले विपद् व्यवस्थापनको पूर्वतयारीमाथि गम्भीर प्रश्न उठाएको छ । भोटेकोशी र त्रिशूली नदी आसपासका तटीय क्षेत्रमा निरन्तर निगरानी बढाउँदै जोखिममा रहेका नागरिकलाई सुरक्षित स्थानमा सार्न ढिलाइ गर्नु हुँदैन ।

यतिबेला राज्यको पहिलो प्राथमिकता मानव जीवनको रक्षा हुनुपर्छ । नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बलसहित स्थानीय प्रशासन, स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वयंसेवी संस्थाबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक छ । सडक तथा सञ्चार सम्पर्क विच्छेद भएका क्षेत्रमा हेलिकप्टर र ड्रोनजस्ता प्रविधिको अधिकतम प्रयोग गरी सम्पर्कविहीनको खोजी तीव्र पारिनुपर्छ । डाँडातर्फ आश्रय लिएका नागरिकलाई तत्काल खानेपानी, खाद्यान्न, औषधि र अस्थायी आवासको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

सम्पर्कविहीन ३८४ पर्यटकको अवस्थाले पर्यटन क्षेत्रमा आपत्कालीन सूचना तथा उद्धार प्रणाली थप व्यवस्थित गर्नुपर्ने आवश्यकता पनि देखाएको छ। यात्रा कम्पनी, स्थानीय प्रशासन र सुरक्षा निकायबीच पर्यटकको आवागमनसम्बन्धी सूचना तत्काल आदानप्रदान हुने प्रणाली आवश्यक छ ।

प्राकृतिक विपत्ति रोक्न नसकिए पनि त्यसबाट हुने क्षति घटाउन सकिन्छ। पूर्वसूचना प्रणाली, जोखिमयुक्त बस्तीको व्यवस्थापन, सुरक्षित पूर्वाधार निर्माण र उद्धारसम्बन्धी पूर्वतयारीलाई अब प्राथमिकतामा राखिनुपर्छ। राहत र उद्धारपछि पुनःस्थापना तथा पुनर्निर्माणको स्पष्ट योजना पनि आवश्यक छ।

यस दुःखद् घडीमा सबैभन्दा पहिले मानवीय संवेदनालाई केन्द्रमा राखौं। ज्यान गुमाउनेप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली, शोकाकुल परिवारमा गहिरो समवेदना तथा सम्पर्कविहीन सबैको सकुशल उद्धारको कामना। विपत्तिको पीडामा राज्य र समाज प्रभावित नागरिकको साथमा दृढतापूर्वक उभिनुपर्छ।

तपाईंको आज

मेघ : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : विहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : विहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : विहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।

तुला : शुरुमा मिष्टान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।

धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।

मकर : विहानका्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्फने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

हिन्दू धर्म-संस्कृतिमा पर्वहरू केवल धार्मिक अनुष्ठानका अवसर मात्र होइनन्, तिनले जीवन, समाज र संस्कारका गहिरो सन्देशसमेत बोकेका हुन्छन्। श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइने जनैपूर्णिमा तथा रक्षाबन्धन पनि यस्तै धार्मिक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक महत्व बोकेको पर्व हो। नेपालमा यसलाई जनैपूर्णिमा, ऋषितर्पणी तथा रक्षाबन्धनका रूपमा विभिन्न परम्परासहित मनाइन्छ। विशेषगरी तराई-मधेशमा भने दाजुभाइ र दिदीबहिनीबीचको प्रेम, आत्मीयता र पारस्परिक सुरक्षाको प्रतीकका रूपमा रक्षाबन्धनको विशेष महत्व छ।

जनैपूर्णिमा र ऋषितर्पणी

जनैपूर्णिमाको विहान स्नान गरी शुद्ध भएर ऋषितर्पणी गर्ने तथा वैदिक विधिअनुसार मन्त्रिएको नयाँ जनै अर्थात् यज्ञोपवीत धारण गर्ने परम्परा छ। जौ, तिल र कुशद्वारा ऋषि तथा पितृहरूलाई तर्पण गरिन्छ। ज्ञान, संस्कार र जीवनको सही मार्ग देखाउने ऋषिहरूप्रति सम्मान प्रकट गर्ने भएकाले यस दिनलाई ऋषितर्पणी पनि भनिन्छ।

हिन्दू दर्शनमा जनैलाई ‘ब्रह्मसूत्र’ अर्थात् ज्ञानको धागो मानिन्छ। जनैका विभिन्न डोरा र शिखालाई ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वर तथा कर्म, उपासना र ज्ञानका प्रतीकका रूपमा व्याख्या गरिएको पाइन्छ। जनै धारण गर्नु केवल एउटा धार्मिक परम्परा नभई ज्ञान, अनुशासन, कर्तव्य र संस्कारप्रति प्रतिबद्ध रहने संकल्पसमेत हो।

यस दिन स्वाध्याय, अतिथि सत्कार, पितृतर्पण, भूतबली र होमलगायत पञ्चमहायज्ञका कर्मलाई स्मरण गर्ने परम्परा पनि छ। धार्मिक मान्यताअनुसार यस्ता कर्मबाट मानिस देवऋण, ऋषिऋण र पितृऋणबाट मुक्त हुने विश्वास गरिन्छ ।

रक्षाबन्धनको पौराणिक आधार

रक्षाबन्धनसँग जोडिएका अनेकौँ पौराणिक कथाहरू छन्। सत्ययुगमा दानवबाट पीडित देवगणलाई देवगुरु वृहस्पतिले रक्षा विधान तयार गरी जोगाएको तथा भगवान् विष्णुको वामन अवतारले राजा बलिलाई रक्षासूत्र बाँधेर वचनबद्ध गराएको कथासँग यसको सम्बन्ध जोडिन्छ ।

सबैभन्दा चर्चित कथामध्ये देवराज इन्द्र र दैत्यराज वृत्रासुरबीच भएको युद्धको कथा पनि हो। लामो युद्धमा असुरहरूले देवतामाथि विजय हासिल गरेपछि देवगण निराश र शक्तिहीन बने। त्यसपछि इन्द्रले पुनः युद्ध गर्ने संकल्प लिए। देवगुरु वृहस्पतिले इन्द्रको विजय र कल्याणको कामना गर्दै श्रावण शुक्ल पूर्णिमाको शुभमुहूर्तमा रक्षासूत्र बाँधिदिएको धार्मिक कथन छ। यही प्रसंगमा प्रचलित मन्त्र हो—

“येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्रो महाबलः।
तेन त्वामभिवध्नामि रक्षे मा चल मा चला।”

अर्थात्, अत्यन्त शक्तिशाली दानवराज बलि जुन सूत्रले बाँधिएको थिए, त्यही मन्त्रित सूत्रले तिमीलाई बाँध्छु, हे रक्षासूत्र, तिमी अचल र स्थिर रह।

यस कथाको मूल सन्देश बाहिरी शत्रुबाट रक्षा गर्नु मात्र होइन, मानिसभित्र रहेका आसुरी प्रवृत्तिमाथि विजय हासिल गर्नु पनि हो।

मधेशमा राखीको विशेष महत्व

नेपालका पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा रक्षाबन्धनको धार्मिक स्वरूप बढी प्रचलित भए पनि तराई-मधेशमा यस पर्वले पारिवारिक

आत्मीयताको विशिष्ट रूप ग्रहण गरेको छ। यहाँ दिदीबहिनीले दाजुभाइको हातमा राखी बाँध्ने, टीका लगाउने, मिठाई खुवाउने र दीर्घायु तथा सफल जीवनको कामना गर्ने परम्परा छ। दाजुभाइले पनि दिदीबहिनीको संरक्षण गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै उपहार वा दक्षिणा दिने चलन छ।

यसरी मधेशमा रक्षाबन्धन केवल धार्मिक अनुष्ठान नभई दाजुभाइ र दिदीबहिनीबीचको प्रेम, विश्वास, जिम्मेवारी र पारस्परिक सुरक्षाको पर्व बनेको छ। समयसँगै यसको स्वरूपमा परिवर्तन आए पनि यसको भावनात्मक महत्व अझै बलियो छ।

बाहिरी होइन, आन्तरिक दानवमाथि विजय

रक्षाबन्धनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष यसको आध्यात्मिक सन्देश हो। ‘रक्षा’ र ‘बन्धन’ दुई शब्द मिलेर बनेको रक्षाबन्धनले आफूलाई गलत प्रवृत्तिबाट जोगाउँदै पवित्रता र सदाचारको बन्धनमा बाँधिने अर्थसमेत दिन्छ।

मानिसको वास्तविक शत्रु सधैं बाहिर हुँदैन। लोभ, क्रोध, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, घृणा, हिंसा र असत्यजस्ता विकार मानिसभित्रै रहेका ‘दानव’ हुन्। यिनलाई नियन्त्रण गर्न नसक्दा मानिस आफैँ आफ्नो विनाशको कारण बन्न सक्छ। त्यसैले हातमा बाँधिएको रक्षासूत्रलाई आफ्नै खराब प्रवृत्तिमाथि नियन्त्रण गर्ने संकल्पका रूपमा लिन सकिन्छ।

रक्षासूत्र बाँधिसकेपछि मन, वचन र कर्मलाई पनि पवित्र बनाउने प्रयास हुनुपर्छ। हातमा धागो बाँधेर व्यवहारमा त्यसको विपरीत आचरण गर्नु पर्वको मर्मसँग मेल खाँदैन। त्यसैले रक्षाबन्धन वास्तवमा आत्मअनुशासन, आत्मसंयम र आत्मशुद्धिको पर्व हो।

यस पर्वलाई ‘विषतोडक’ पर्वका रूपमा समेत व्याख्या गरिएको छ। यसको आशय जीवनमा प्रवेश गरेका नकारात्मकता, विकार र खराब प्रवृत्तिलाई हटाउँदै श्रेष्ठता र निर्विकारितातर्फ अघि बढ्नु हो।

सूत्रमा बाँधिएको जीवनदर्शन

रक्षासूत्र केवल धागो होइन, यो एउटा संकल्पको प्रतीक हो। सूत्रले विभिन्न वस्तुलाई एउटै बन्धनमा बाँधेर एकीकृत गरेझैं यसले मानिसलाई मर्यादा, संयम र पवित्रताको सूत्रमा बाँध्ने सन्देश दिन्छ। टीका आत्मस्वरूप र आफ्नो वास्तविक कर्तव्यप्रति सचेत रहने प्रतीकका रूपमा लिन सकिन्छ।

आजको समाजमा मानिस भौतिक उपलब्धिको दौडमा छ। तनाव, असन्तोष, प्रतिस्पर्धा, लोभ र असंयमले जीवनलाई जटिल बनाइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा रक्षाबन्धनको सन्देश भन् सान्दर्भिक हुन्छ—पहिला आफूलाई नियन्त्रण गरौं, आफ्ना विकारमाथि विजय प्राप्त गरौं र त्यसपछि मात्र समाज परिवर्तनको अपेक्षा गरौं।

यस अर्थमा रक्षाबन्धन कुनै धागो बाँध्ने परम्परा मात्र होइन। आफ्नै खराब प्रवृत्तिलाई बाँधेर सत्य, संयम, सदाचार र पवित्रताको मार्गमा अघि बढ्ने संकल्प हो। सांसारिक बन्धनबाट मुक्त हुँदै असल मूल्य र मानवीय कर्तव्यको बन्धनमा बाँधिन प्रेरित गर्ने भएकाले यसको धार्मिकभन्दा पनि व्यापक मानवीय महत्व छ।

जनैपूर्णिमाले ज्ञान, ऋषि र संस्कारप्रति सम्मान सिकाउँछ भने रक्षाबन्धनले रक्षा, आत्मसंयम, प्रेम र जिम्मेवारीको पाठ पढाउँछ। त्यसैले यसको वास्तविक उत्सव हातमा बाँधिएको सूत्रमा होइन, त्यस सूत्रले हाम्रो व्यवहारमा ल्याउने सकारात्मक परिवर्तनमा निहित छ ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू		
एम्बुलेन्स		
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६	
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३	
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५	
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५,९८०४८०५६४३	
मौ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९	
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१	
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४,९८०१६२२४७४	
रामानन्द युवा क्लब	९८०४८२७४०५	
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२,०४१-५२०८७०	
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५,०४१-५२५४४८	
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००	
प्रहरी कार्यालय		
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९,१००	
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५,५२७२१३	
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६	
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरामाइल	०४१-५२०३६६	
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४	
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-	
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०	
हनुमान नगर प्रहरी चौकी		
प्रहरी चौकी बलवा टोल		
अस्पतालहरू		
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३	
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१	
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००	
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७	
बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७	
महत्वपूर्ण कार्यालयहरू		
जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-	
ब्रह्म यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११	
बस पार्क	०४१-५२०९९८	
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४	
बुद्ध एयर	०४१-५२४०२१, ५२५०२२	
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२	
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१	
जानकी केबुल	०४१-५२३७२८	
शाह केबुल	०४१-५२४७२२	

कम खर्चमा वा बिनाखर्च तत्काल अपनाउन सकिने स्वास्थ्यवर्द्धक बानी

'वेलनेश' अचेल निकै चर्चित शब्द बनेको छ र यो प्रायः ठूलो खर्चसँग जोडिएको हुन्छ। महँगा 'स्पा', पाँचतारे होटलमा आयोजना हुने 'फ्लोटिङ साउन्ड ब्याथ' वा 'रिट्रिट' जस्ता महँगा गतिविधिको खर्च धान्न सकिन्छ भने ती निकै आनन्ददायी हुन सक्छन्। तर त्यस्तो खर्च धान्न नसक्नेका लागि के त? स्वास्थ्य मामिलाका विशेषज्ञ, उद्यमी तथा इन्फ्लुअन्सरहरूले सुझाएका खल्लीलाई भार नपारी शरीर र मनमस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्ने केही उपाय यहाँ प्रस्तुत छन्।



स्वस्थ जीवनशैलीसम्बन्धी कार्यक्रममा जानुहोस्
'फिटनेट' कक्षाहरूको सदस्यता शुल्क निकै महँगो हुन सक्छ। त्यसैले अचेल मानिसहरूले आफैआफै निःशुल्क वा सस्तो किसिमका त्यस्ता कार्यक्रमहरू आयोजना गर्न थालेका छन्। यस्ता कार्यक्रमहरू प्रायः सामाजिक सञ्जालका स्थानीय समूहहरू र 'मीटअप' जस्ता प्ल्याटफर्ममार्फत् भेट्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, योग प्रशिक्षक अनास्तासिया मिराला भ्स्काले लन्डनमा 'सन्डे रिसेट' नामक 'मीटअप' कार्यक्रम आयोजना गर्छिन्। उक्त समूहले प्रत्येक महिना फरकफरक सहरका पार्कमा भेटेर सँगै योग-ध्यान गर्छ। उनीहरू 'जूम'मार्फत् पनि त्यस्त किसिमका ध्यान तथा योग सत्रमा सहभागी हुन्छन्। केही सत्रका लागि दुई हजार रुपैयाँजति शुल्क लाग्छ भने केही निःशुल्क छन्। "म मानिसहरूले सरल र पहुँचयोग्य तरिकाले योग र ध्यानको अनुभव गर्न सक्ने स्थान सिर्जना गर्न चाहन्थेँ," उनले बीबीसीसँग भनिन्। मोडल एरिका कोरिआले लिभरपुलमा त्यस्तै काम गर्ने प्रयास गरिरहेकी छन्। उनले 'सफ्टी सन्डे' नामक नियमित भेटघाट कार्यक्रम सुरु गरेकी छन्, जहाँ मानिसहरू विशेष रूपमा तयार पारिएका 'वेलनेश'का कार्यक्रमको अनुभव गर्छन्। त्यसको पछिल्लो सत्रमा 'पिलाटेस' कक्षा र त्यसपछि सौन्दर्यसम्बन्धी कार्यक्रम समावेश थियो। 'पिलाटेस' कक्षामा शरीरको मुद्रा र श्वाससम्बन्धी हलुका क्रियाकलापहरू गरिन्छ। "‘सफ्टी सन्डे’मा खर्चभन्दा उद्देश्यलाई प्राथमिकता दिइन्छ," उनले बीबीसीसँग भनिन्, "स्वस्थ जीवनशैली भनेको तपाईंले जीवनमा गर्ने निर्णयहरू र आफ्नो समयको सुरक्षा कसरी गर्नुहुन्छ भन्ने कुरासँग अधिक सम्बन्धित छ।" यी कार्यक्रमहरूमा अहिलेलाई निम्तो पाएका मानिसहरूले मात्रै भाग लिन पाउँछन्। तर कोरिआ चाँडै नै थप मानिसहरूका लागि पनि खुला हुने आशा राख्छन्।

'गार्डेनिङ' थाल्नुहोस् (बगैँचा नभए पनि)
बगैँचामा काम गर्नु शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ। तर त्यसको अर्थ बोटबिरुवा तथा उपकरणमा हजारौं रुपैयाँ खर्च गर्नुपर्छ भन्ने छैन। 'रोयल हर्टिकल्चरल सोसाइटी (आरएचएस) को अनुसन्धानले दिनहुँ बगैँचामा काम गर्ने मानिसहरूले उच्च स्तरको मानसिक सुख र कम तनाव अनुभव गर्ने गरेको देखाएको छ। आफ्नै छैन भने सामुदायिक बगैँचा विकल्प हुन सक्छ। तपाईं आफ्नो वरपरका सामुदायिक बगैँचाहरू खोज्न सक्नुहुन्छ। धेरैजसो

बगैँचा व्यवस्थापकहरूले निःशुल्क सेवा दिने स्वयंसेवकहरूलाई स्वागत गर्छन् र आवश्यक औजार तथा उपकरण पनि उपलब्ध गराउँछन्। यसले बाहिर निस्कन, नयाँ मानिसहरू भेट्न र नयाँ सीप सिक्न सजिलो बनाउँछ। बगैँचासम्बन्धी गतिविधिमार्फत् मानिसहरूलाई सघाउँदै आएको परोपकारी संस्था 'ग्राइभ'का अनुसार सामुदायिक बगैँचा भनेको बोटबिरुवा हुर्काउने ठाउँ मात्रै होइन। यसले "बगैँचाको काममा सामेल हुने र एउटा मिजासिलो सामाजिक समूहसँग जोडिने अवसर" प्रदान गर्ने उक्त संस्थाका प्रशिक्षण, शिक्षा तथा परामर्श व्यवस्थापक डेमिन न्यूनन बताउँछन्। "यसले शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक र भावनात्मक जस्ता हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको सबै पाटोमा राम्रो प्रभाव पार्छ," उनले भने। **'पुरानो शैली'को कुनै सोख अपनाउनुहोस्**
मानिसहरू शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधार्ने किफायती उपायहरूको खोजीमा रहेकाले चराचुरुङ्गी अवलोकनदेखि बुनाइसम्मका कुनै समय पुराना मानिएका सोखहरू अचेल फेरि लोकप्रिय बन्दै गएका छन्। उदाहरणका लागि, चराचुरुङ्गी अवलोकन गर्न स्थानीय पार्कसम्म पुग्न लाग्ने खर्चबाहेक खासै धेरै पैसाको खाँचो पर्दैन। यस्तो रुचि भएका मानिसका समूहहरू वेबसाइटमार्फत् सजिलै खोज्न सकिन्छ। यसका फाइदा बाहिर समय बिताउनमा मात्र सीमित छैनन्। अनुसन्धानका अनुसार केवल ३० मिनेट चराचुरुङ्गी अवलोकन गर्दा पनि खुसी बढ्नुका साथै समग्र मानसिक तथा भावनात्मक पक्षमा सुधार ल्याउन र प्रकृतिसँग अझ गहिरो सम्बन्ध महसुस गर्न मद्दत पुग्न सक्छ। बुनाइको काम पनि पुनः लोकप्रिय हुँदैछ र यो केही रुपियाँमै सुरु गर्न सकिन्छ। यो काम थाल्न बुनाई गर्ने सुई र र ऊनको डल्लो भए पुग्छ।



अनुसन्धानले यसलाई उत्तम मानसिक र भावनात्मक पक्षसँग जोडेको छ। मानिसहरूले बुनाइको कामले तनाव, शोक, दीर्घरोग र जीवनका अन्य चुनौतीको सामना गर्न मद्दत गरेको बताएका छन्।

बाहिर निस्केर शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस्
व्यायाम गर्न जिम नै जानुपर्छ भन्ने छैन। तौल उठाउने व्यायामदेखि बाहिरी वातावरणमा योग, दौड वा हिँडडुल गर्नेसम्मका कम खर्चमै शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने थुप्रै विकल्प छन्। 'क्यालिस्थेनिक्स' भनेर पनि चिनिने 'बडीवेट ट्रेनिङ'मा आफ्नै शरीरको तौल प्रयोग गरेर 'पुस-अप', 'स्क्वाट' र 'पुल-अप' जस्ता व्यायाम गरिन्छ। यसका लागि धेरै वा कुनै विशेष उपकरण आवश्यक नपर्ने भएकाले घर वा नजिकैको पार्कमै अभ्यास गर्न सकिन्छ। नियमित अभ्यासले शक्ति, लचकता र शरीरको तालमेल सुधार्न मद्दत गर्छ। दौड पनि पछिल्लो समय निकै लोकप्रिय बन्दै गएको छ। **'अनलाइन साउन्ड ब्याथ'मार्फत् मनलाई शान्त बनाउनुहोस्**
'साउन्ड ब्याथ' पछिल्ला दिनहरूमा निकै लोकप्रिय छ। यसमा प्रशिक्षकले क्रिस्टल वा तिब्बती साउन्ड बाउल, गड र घण्टीजस्ता कम्पनयुक्त वाद्ययन्त्रहरू मधुर तरिकाले बजाउँछन्। यसले मनलाई शान्त पार्न, शरीरलाई आराम दिन र कम्पनमार्फत् ध्यानको अवस्थामा पुग्न मद्दत गर्न सक्छ।



यद्यपि यसका प्रत्यक्ष सत्रहरू महँगा हुन सक्छन् र सबै ठाउँमा सहजै उपलब्ध नहुन पनि सक्छन्। त्यसैले सस्तो विकल्पका रूपमा यूट्यूब र स्पटिफाईजस्ता प्ल्याटफर्ममा 'साउन्ड ब्याथ'का रेकर्डिङ खोजेर घरमै पनि त्यस्तै अनुभव लिन सकिन्छ। केही ध्यानसम्बन्धी एपमा पनि यस्ता विभिन्न ध्वनि उपलब्ध हुन्छन्, यद्यपि केही एपका लागि सदस्यता शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ। 'ब्रिटिश एकेडेमी अफ साउन्ड थेरपी'की संस्थापक लीज कूपरले बीबीसीसँगको कुराकानीमा अनलाइनमा उपलब्ध रेकर्डिङको गुणस्तरमा भिन्नता हुन सक्ने तर राम्रा रेकर्डिङ पनि प्रशस्त पाइने बताइन्। उनका अनुसार अनुभवी प्रशिक्षक वा प्रतिष्ठित संस्थाहरूले तयार गरेका रेकर्डिङ रोज्नु उपयुक्त हुन्छ। "यदि तपाईं कान छोपिने हेडफोन लगाएर, आँखा बन्द गरी आरामसँग पल्टिएर र कसैले बाधा नपुऱ्याउने शान्त ठाउँमा बसेर सुन्नुहुन्छ भने यसबाट प्राप्त हुने उपचारात्मक लाभ सम्भावित रूपमा निकै प्रभावकारी हुन सक्छ," उनले भनिन्। "अन्ततः सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको आफूले सहज रूपमा अपनाउन र नियमित रूपमा अभ्यास गर्न सक्ने विधि पत्ता लगाउनु हो।" **साभारः बीबीसी/नेपाली**

विहानको सुरुवात ताजा समाचारसँगै । विहान-विहानै देश-दुनियाँका ताजा, विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक समाचार पढ्नुस् –तपाईंको आफ्नै पत्रिका । साथै जहाँ पत्रिका उपलब्ध छैन त्यहाँका लागि- Website www.esamachardainik.com

‘समाचार दैनिक जनकपुर’का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित, सम्पादक : कैलास दास, मद्रक: न्य मोडेल अफसेट प्रेस., जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालय: विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५९६४