

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरू विभिन्न वेबसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरूबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google विज्ञान/प्रविधि

खतरा लाग्ने बित्तिकै क्याटरपिलरले फेछ अनुहार, बन्छ सर्प !

काठमाडौं/ प्रकृति केही जीवलाई आक्रामक बनाएको छ कतिलाई भने शान्त र सरल । तर जो आक्रामक थिएनन् उनीहरूलाई आक्रमणबाट बच्ने कला पनि दिएका छन् । धुपे जनावर शिकार हुनबाट जोगिनका लागि आफूलाई असपासको बतावरणमा ढाल्ने गर्दछन् भने कोही यस्ता पनि हुन्छन् जसले खतराका जनावरको नक्कल पनि गर्दछन् । यदि हेमरोप्लेन्स ट्रिप्टोलेमस (Hemeroplanes triptolemus) मधको (Moth) कुरा गर्ने हो भने यो 'सर्प' बन्ने गर्छ ।



यो मधको विशेषता के हो भने यसले आफ्नो क्याटरपिलर अवस्थामा आफूलाई कुनै खतराबाट जोगाउनका लागि एउटा 'सर्प' को भेषमा बदल्ने गर्छ । सर्पलाई देखेर कोही पनि नजिक जाँदैन बरु डराएर आफैँ पछि हट्ने गर्दछ । यद्यपि, नजिकबाट हेर्ने हो भने यो 'सर्प' निकै सानो देखिन्छ । हेमरोप्लेन्स मध, स्फिङ्गिडे (Sphingidae) फोमिलीको हो जो दक्षिण अमेरिका, अफ्रिका र मध्य अमेरिकाको धुपे हिस्सामा पाइन्छ । सुन्दा अचम्म लाग्ना यो क्याटरपिलरको सर्पको टाउको जस्तो हिस्सा यसको अगाडिको भाग नभई पछाडिको भाग हो । क्याटरपिलरको मुख किचको डोढामा टाँसिने गर्छ ।

यो क्याटरपिलर सर्पजस्तो देखिने मात्र यसले व्यवहार पनि त्यस्तै देखाउँछ । यदि कोही यसको नजिक जान्छ भने यसले आफ्नो पछाडिको हिस्सा अगाडितर्फ अघि बढाउँछ र पछाडिको तल्लो हिस्सालाई मधो उठाउँछ । यो सर्पको मुखको आकारको देखिन्छ । जब क्याटरपिलर आराम गरिरहेको हुन्छ तबब जो डल्लामो हिस्सा उसको मुनी सुकेर बस्ने गर्छ । खतरा लाग्ने बित्तिकै क्याटरपिलरले

पछाडिको हिस्सा फुलएर हिराको आकारको टाउको बनाउने गर्छ । जब यो पुर्ण रूपमा फुन्छ, सर्पको आँखा जस्तो आकृति पनि देखिन्छ । धुपे जनावरको शरीरमा अर्धजस्ता धब्बा हुन्छन् । धेरैजसो जनावरमा यस्ता 'अर्ध' का आकृति हुने भएकोले शिकारीले यिनीहरूमाथि हमला गर्न डराउने गर्दछन् भनिन्छ । यो 'आइसट' ले जनावरलाई शिकारमा मद्दत पनि गर्छ । यो धब्बा विशेषगरी पुसती र किराहरूमा

-साभार: रातोगाडी

यौन/जीवनशैली

प्राणायाम: तन स्वस्थ, मन सन्तुलित

सस निरन्तर गन्ने प्रक्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायाम दुई शब्द प्राण र आयाम मिलेर बनेको हो । प्राणको अर्थ महत्वपूर्ण ऊर्जा वा जीवन शक्ति हुन्छ । प्राणायाममा श्वास प्रश्वासका माध्यमबाट शरीरका सबै भागमा ऊर्जा सञ्चित हुन्छ । त्यसै साथ शब्दको अर्थ नियन्त्रण हुन्छ । योमा यसलाई नियम वा आचारलाई निर्धारित गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । प्राणायाम शब्दार्थ याम नभई आयाम शब्द जोडिएको छ । आयामको अर्थ हुन्छ, विस्तार गर्नु । यसलाई प्राणको विस्तार गर्नु पनि भनिन्छ ।



योगगुरु भानुभक्त दाहालका अनुसार प्राणायामले प्राणशक्ति सुधार गर्न र शरीरमा भएको प्रणालीलाई स्वस्थित गर्न वा टिकाइराख्न मद्दत गर्छ । प्राणायामले उमेर र आयुलाई मधो सन्तुलित र संरक्षण नगरी शारीरिक र मानसिक क्षमतामा समेत वृद्धि गराउँछ । उनी भन्छन्, 'प्राणायामले एकाग्रता, स्मरण शक्ति बढाउनुका साथै रोग लाग्नबाट बचाउन समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।'

उनका अनुसार प्राणायाममा श्वासको गति बढाउने, घटाउने, भिन्न लिने, बाहिर फाल्ने र रोक्ने गरिन्छ । यो विशुद्ध श्वासको गति मिलाउने प्रक्रिया हो ।

'प्राणायामले तनाव, अस्वस्थतालाई कम गरेर मन स्थिर बनाउनुका साथै दुइ इच्छाशक्ति जगाउने काम गर्छ । निरन्तर प्राणायाम गर्नाले सामो आउ प्राप्त हुन्छ, योग गुरु दाहालले अनलाइनसम्बन्धित भन्ने ।

उनका अनुसार प्राणायाम जोसुकैले पनि गर्न सक्छन् । तर जटिल शल्यक्रिया गरेका र दीर्घरोगीले भने प्राणायाम गर्दा केही कुरामा ध्यान पुर्याउनुपर्छ । यस्ता मान्छेले सामो समयसम श्वास बन्द गर्दा समस्या आउन सक्छ । मधिसले आफ्नो क्षमता र आवश्यकता हेरेर प्राणायाम गर्न सक्छन् ।

प्राणायाम गर्न गुरु नै हुनुपर्छ भन्ने नहुने दाहालको भनाइ छ । गुरु भए राम्रो हुने र छिटो सिक्न सकिने भए पनि अखिले सामाजिक सञ्जालमा भिडियो हेरेर पनि प्राणायाम गर्न सकिने उनले जानकारी दिए । अखिले धेरैले सामाजिक सञ्जालमा भिडियो हेरेर प्राणायाम गर्ने गरेको उनको तर्क छ । बिहान घाम नफुटिकै गरेको प्राणायाम गर्ने गर्नुको उन्नत तर्क छ ।

दाहालका अनुसार प्राणायामका ४० बढी प्रकार छन् । जसमा मुख्यतया प्रचलनमा रहेका नाडी शोधन, भस्तिक, भ्रमरी, कपालघाती, उज्यायी, अग्निशान र उदित रहेका छन् । त्यसै विवेकानन्दले 'एक स्वस्थ शरीर एक स्वस्थ मनको पुर्वशिक्षा हो,' भनेका

छन् । स्वस्थ शरीरका लागि मन स्वस्थ हुनु जरुरी छ । प्राणायाम गर्न मन स्थिर हुनुका साथै तन र मन दुवै सन्तुलित र स्वस्थ राख्नका लागि गरिन्छ ।

प्राणायामको विषय
- प्राणायाम विहलको समयमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो ताजा हावा र ऊर्जाका माध्यमबाट तन मनमा ऊर्जा भरने समय हो । प्राणायाम गर्नुभन्दा पहिले स्नान गर्नुपर्छ । स्नान गर्दा तनमन हलुका हुन्छ ।
- प्राणायाम गर्ने स्थानमा पर्याप्त हावा र प्रकाश हुनुपर्छ । बन्द कोठामा प्राणायाम गर्दा इयाल ढोका खुला राख्नुपर्छ । बन्द कोठामा प्राणायाम गर्दा चक्कर आउन सक्छ । साथै स्थान शान्त र एकान्त हुनुपर्छ ।
- भुइँमा चटार्ड वा योगा म्याट राखेर प्राणायाम गर्न सकिन्छ । यो पशुपसन, सुवासन, सिद्धासन र वज्रसन जुनसुकै असनमा पनि गर्न सकिन्छ । प्राणायाम गर्दा कुनै समस्या देखिएमा भुइँमा केही समय भुइँमा बस्न सकिन्छ ।
- प्राणायाम गर्दा आँखा बन्द गर्नुपर्छ । नजरलाई आफ्नो नाकमा केन्द्रित गरेर गरेको प्राणायाम निकै फाइदाजनक मानिन्छ ।
- प्राणायाम गर्दा शारीरिक स्वास्थ्यका साथै

-साभार: अनलाइनबाट

साहित्य

ल्यांग फ्यांग



शेखर बास्कोटा

नामै काफ्री छ । न्याय फ्यांग । मन खोच्यो कुरो के हो ट्याक्के पाहा हुन्छ । बाह्य पनि किन नहोस् जता हेच्यो उतै न्याय फ्यांग छ । कुनै जात्रा सिस्म छ यहा । जसले जुन तलमा बजाए पनि हुने । यहाँ कसैलाई अट्टायारी परीस बाल मतलब भएल बस आफ्नो दुनो सोचिनु पर्छ्यो । आजको न्याय फ्यांग विशेष गरी दुर्घटनासंग सम्बन्ध राख्छु ।

बजारमा तरकारीका मेवा सडक भै । प्रभु यो सडकको त्वीतेवरको अवस्था यतिखेर भयान गर्दा पनि बाक्क आउछ ।
बाला नै हेला जसो हुन्छ । तर अखिले ठिक यसको जटो भएको छु । जब पुरीका कटेर जोरले भई आन्दी । मानी कुनै पुरीको जसो अल्लो होइन होला तर चार सेनका फरफिकला सडक जीतपुर, सिमरा जितपुर परवानीपुर अनि गण्डकसम्म सरर एकै दिनमा सडकको बिचमा फूल विस्बाका क्यारी बरी बरीका बगैचा जीतपुर परवानीपुर र एक्काइसी सताथीबाट बाझ्नी, तेसरी सताथीको सोच राखेर अगाडी लम्किएको अवस्था छ । अब यता फकी चुरीयाबाट हेटीडातिर । साँचुरो सडक । सडक कच्ची बाटोमा करिब एक मिटरको खाडल जसले गर्दा मोटरसाइकल दिन दिने छिन छिनै दुर्घटनाको शिकार हुन बाध्य छन् । जब रातोमट्टेने विच सडकमा पुलिस चौकिकको साइनबोर्ड आधा सडक ढाकेर स्वागत गरेर बसेका छन् । दुर्घटना घटम, फलम प्राण्तीका मूल मन्त्र लिएर उच्च विचारका साथ सुरक्षाई तैनाथ सिपाहीलाई केही भन्नु छैन । कुनै दोष दिन पनि मिल्दैन । बिचराह । जब रातोमट्टेबाट हेटीडातिर जन्झी । एक्काइसी सताथीबाट विवी उन्नाइसी सताथीतिर पो हुन्किन्छी । धन्न नाते भएर भाला, तरवार बोकेर शिकार गर्न चाही जादीनी ।
पच्छर पसाउन मात्रै बाँकी छ । हेन, यहाँ दैनिकी दुर्घटना भएर आक्रान्त भएकालाई मल्लम लगाउने कोही छैन ? यहाँ के सरकारी छैन ? के यो राख्थानी नै हो...? थिककार छ...थिककार छ जो थिकासको बाध्य छ । अस्तु

मेरो देश नेपाल



प्रजित मैनाली

कक्षा ८, नवोदय शिशु सदन

मेरो देश नेपाल छ सुन्दर
गर्नु जहिले आदार
मेरो देश नेपाल हो प्रकृतिको राधा
म राख्ने छु जहिले पनि सफा

मेरो देश नेपालको सम्पति
ज्यामी, सिपाही र किसान
म गर्ने छु सदा सदा समाज

ज्यामी भौन हाम्रो देशको मेरुस्थल हो
छु र ज्यालामा काम गरे पनि
त्यति धेरै देशलाई मया गर्ने अस्को छ र

सिपाही भौन देशको सिमाना
सुरक्षाको गर्छु र
आफ्नो ज्यानको प्रवाह नगरी यति
धेरै देशलाई मया गर्ने अस्को छ र

किसान भनी हाम्रो देशको
भोक हटाउनु र
घाम, पानी नभनी सौ
सेतबारीमा जीवन मेटाउनु ।

सबै मिनी बनेको छ मेरो देश
म राख्ने छु सदा सदा
आफ्नो र देशको नाम

मेरो देश



संस्कार सुवेदी

कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

नेपाल हाम्रो सुन्दर देश विषयमा राम्रो छ
पहाड पाखा हरियो वन समथित हाम्रो छ

अन्न र पात बढी र बढी देशमा फुन्छ
मेरो खाई घुटिने बन्न लाग्छ हामीलाई

विमल हाम्रो उत्तरतिर टनक टनक
घामको ज्योति हिउँमा पर्दा फलक भनिन्छ
अन्नको दाना सुत्तीले बनाता खेतमा फन्छ
हिमाल फाट तराई राख्ने धपक बन्छ

लोकतन्त्रको सुवास



सुरज खनाल

देशले कोन्टे फेरिस्केछ
हाम्रो घरको सुरीबाट
भुल्केघामले भनाई एकाँचिहाने
स्पर्श गरिसकेछु!

फल्ना घरको सानैले पनि
घर छोडी गएको
एक जुनी विचिसकेछ
देशले जनाको लागि
जनताकै शासन पाएको नि
एक दशक विचिसकेछु!

हेर्नुं न कसो परिवर्तन आइए!
कना-कना विचिडड अनि गाडी
बुँगा मुठे ती मुथियाको अर्थ मुस्कुराएरहेछु!
सोझैँ सर्दा, कडा-कडा
मेरो सपनाको महानमा त

आज अर्कै धारो बनाई पाती साइबकेछु!
तर पनि आक भनाई
बिहालीको भुल्के घामले
लोकतन्त्रको सुवास दिइ नै रहेछु!

कविता पीडा



साराङ्का श्रेष्ठ

कक्षा : ९ क, नवोदय शिशु सदन

हेर्न फेरि दलित भनि आरौप लाग्छो
दलित जात भएर होला सबैले हेर्पियो
पिएन मेरो कोखा यत्नी माफी त र्हायो
फेरि म तल्लो जातको भनि हेचन नै थालियो

दलित कस्तो नराम्रो नाम भनेर हेपेछु
बासक थियो दलित सामु नखेल भन्नु
दमाई, कामी नामले धेरै भिन्नता गर्नु
आफ्नो यो घर आँगनमा पनि पलन नि दिँदैन

हटाउ सबै भिन्नता हाम्रा भि मन मायुछ
अस्को कुरा सुनेर होला मनुंझैँ लाग्छ
दलित भनि जहिले पनि हेला हे गर्नुछु
दलित हेने यतिबेला सबै नराम्रो जानिछु

सानो काम

लघुकथा



काशिनाथ मिश्रित

विद्यालयको भवन निर्माण कार्य तिब्र रूपमा चर्चिरहेको थियो । जेठको महिना, टाटसपुत्र घाम, कमीक पसिना काढ्दै काममा जुटिरहेका थिए । बालुवा चल्ने मजदुर तलाउनाले त्यस दिन काममा अवरुध भइरहेको कुरा प्रशानाश्याकनलाई फिर्काइरहेको थियो ।
- 'यो दाह ! यो क्वलका फिर्सापल कहां हुन्छ ?'
- 'भरि नेटबाट हिरेका दुई जना सुविनासुकिना तनरीमाथे उटाने सोधियो ।
- 'किन ? के काम थियो ? भन्नु न ।'

उत्तले काम रोकेर आगुत्कथि फेरि भने ।
- 'पचाइसित भने काम हैन । हामीले चिफासित कुरा गर्नु छ । एउटा सानो काम हो । भन्नु न त हेड सर कता हुन्छ ?' अर्कोले अनिक र्खो स्वरमा भन्यो ।
- 'के कति सानो काम होला यहाँहरूको ? भन्नेर भै हुँ हेड सर !' गोपी सरले मुस्कुराई जवाफ दिए अनि पुनः काम थाले ।
- 'बिल्सा नगर्नु न हो दाह ! अपिस कोठा कुन हो ? बतार्दिनु न हो यहाँ ! अपिस कोठा कुनै बरु ।' पहिले बोल्ने चाँहिने स्वरमा अर्को टारीपन बन्दै भन्यो ।
उत्तले कार्यालय कोठातिर औल्याउँदै भने, 'उत्तो भए गएर बन्दै गर्नु न । हेड सर त्यहाँ कतै हुनुहुन्छ होला, आउनुहोला नि ।'
कार्यालय खुले नरको अरु कोही नभएकाले तिनैहरू प्रत्रको प्रतिभा गरिरहेका थिए । त्यही पोशाकले सारसर गएर उनी आफ्नो घुम्ने मेचमा बसे उत्तले पाटुनासिँ फर्केर हल्का मुस्कान छोड्दै भने, 'तौ भन्नु के कस्तो सानो काम थियो कुनै यहाँहरूको ? अब त बताउनुहुन्छ होला नि !'
- 'भरि बालुवा चालेको मान्छे आरए कुसीमा बसेको देखा उनीहरू छुट्याउनु बसे भै भए । उनीहरूले सोर्के गोपी सरलाई हेर्न सकेनन् । अर्थात् तलतिर भुक्कार बसिरहे । दुबैले परस्पर मुख हेरारिरे गरे । मुख खोजन खोजी तापिन घाँटीमा के अरु रोकिथियो कुनै ! बोनी निकनै सकेन । नमस्कारको भाषामा हात माथ जोडेर उजिए अनि बाहिरिए । -साभार: समकालिन साहित्य

दुखेपछि

डिल्लीप्रसाद अधिकारी

हा देव मैले कति के विराएँ
मैले कहाँ भूल गरेर आएँ
सारा रहेछु अब पाप खाँलि
मान्छे रहेछु सब पाप जानी
बनाइ मन्दिर गरेर अर्चना
अर्काक भएछु अब शक्ति तिघ्रा
रम्पी भएका अधिके नराम्रो
आफ्नो हुँदामा तिमीमा खुचिने
बिधे भने यतिबेला देवी भने
आस्था तिमीमा कसरी गरी म
मान्छेहरूकै तिमी छौ बिलौना
पापी बडे मन्दिर गरे गाउँमा
मान्छे भए पाप पछान्न सक्छु
ईश्वर जसका मनमा सँधै छ
जसमा सुबुद्धि उठी श्रुता छ

धर्म छ यस्तो जो मलाई साइब
समाज मैले पत्तिनै त माग्छु
मेरो छ भक्ति तिमीमै अपार
फ्याँकी म राखेर विचार दुट्ट ।
मन्दिर मस्बिद फाट्टा गरउने
हे नाथ मान्छे छ सबै गरउने
देवी तिमी भनि भूत गर्नु
राष्ट्रा भए जति माय भन्छु
फर्केर आउ अब माय मनमा
बुद्धि फिराउ सबका मनमा
मन्दिर छोडी घटमा बसेमा
मान्छि शक्ति छ सधैँ तिमीमा ।

