



# Jan 2015 TODAY

(NEWSLETTER OF EURASIA REIYUKAI)

Year : 3, Vol. 19

www.eurasiareiyukai.com

अरुको खुशी आफ्नो खुशी  
बनाऔं अरुको दुःख  
आफ्नो दुःख बनाऔं यस्तो  
मानव संसार बनाउने नै  
रेयूकाई शिक्षा हो ।

**नयाँ बर्ष सन् २०१५ को सम्पूर्ण यूराशिया रेयूकाई**

**सदस्यहरु, लिडर्सहरु एवं यूराशिया रेयूकाईलाई माया गर्ने संघ संस्था**

**शुभचिन्तकहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

**बर्ष २०१५ मा सबैजना एकताबद्ध भई आफू बसेको घर-परिवार, समाज,  
देश र विश्व शान्तिको लागि अभ्यास गर्दै जाऔं यही छ**

**हार्दिक मंगलमय शुभकामना ॥**

**युशुन मासुनागा, संस्थापक अध्यक्ष यूराशिया रेयूकाई**

## यूराशिया रेयूकाई कस्तो संस्था हो ?

रेयूकाई जापानी शब्द हो । जसको अर्थ देवनागरीमा आध्यात्मिक बन्धुत्वको समाज हुन्छ । यसको उद्देश्य विश्वशान्ति निर्माण गर्नको लागि समाजमा योगदान दिने धेरै भन्दा धेरै ब्यक्ति निर्माण गर्ने हो । रेयूकाई शिक्षामा तीनवटा अभ्यासका खम्बाहरु छन् । ती हुन् : १. पुर्खास्मरण २. कर्म शुद्धिकरण ३. प्रायश्चित्त द्वारा पापलाई परिशोधन । रेयूकाई शिक्षाको वेश (आधार) कृतज्ञता हो । हामीहरुको अवश्य पुर्खाहरु हुनुहुन्छ । ती पुर्खाहरुबाट हामीमा रगत र कर्मको सम्बन्ध सरी आएको हुन्छ । त्यसैकारण हामीले आमा र बुबा दुवैतिर का पुर्खाहरुको पारिवारिक नामको पुर्खाप्रतिक राख्ने मौका पाउँछौं ।

यूराशिया रेयूकाई कुनै पनि धर्मजाती सम्प्रदाय एवं राजनिति प्रति भेदभाव राख्दैन । जुनसुकै ब्यक्तिले पनि यो संस्थाको सदस्यता ग्रहण गर्न सक्छन् । ओदाईमोकु गरी सद्धर्मपुण्डरीकसुत्रलाई पाठ गर्ने धेरै संस्थाहरु छन् तर यूराशिया रेयूकाईको सदस्यहरुले सद्धर्मपुण्डरीकसुत्र भित्र लुकेको महत्वपूर्ण खजाना बुस्सोगोनेनको शिक्षालाई कार्यान्वयन गरी कार्यान्वयन गराउने मौका पाईरहेका छौं । यो शिक्षाको अभ्यासको क्रममा बुस्सोगोनेनको पुर्खास्मरण कार्यद्वारा जीवित एवं बितेका पुर्खाहरुमा बोधिआत्मा जगाउने कार्य गर्ने मौका पाईन्छ । यो शिक्षामा मिचिबिकी कार्यद्वारा प्रत्येक ब्यक्तिहरुमा बोधिआत्मा जागृत गराएर वर्तमान समाजमा सदुपयोग हुने ब्यक्ति एक जना भएपनि धेरै हुर्काउँदै जाने मौका पाईन्छ । यूराशिया रेयूकाई शारीरिक रोग निको पार्ने संस्था होईन रेयूकाईको ब्यवहारीक शिक्षा नमस्कार, धन्यवाद र माफ गर्नुहोस् तथा रेयूकाई शिक्षाको वेश कृतज्ञतालाई कार्यान्वयन गरी कार्यान्वयन गराई माफीको भावनाले स्टेप अप हुने मौका पाएर मनको रोग निको पार्ने जिम्मेवारी कर्तव्य बोकेको छ ।

यूराशिया रेयूकाईले नागरीक सरसफाई अभियान गरी एक-आपसमा हातेमालो गरी कामनाको बलले जनचेतना जगाएर विश्व शान्तिको लागि निरन्तर अभ्यासरत ब्यक्तिहरु धेरै भन्दा धेरै हुर्काई सुखी-परिवार, सुखी-संसार निर्माण गरी सन्ततीलाई हस्तान्तरण गर्ने ठुलो जिम्मेवारी कर्तव्य बोकेको विशुद्ध सामाजिक संस्था हो ।

## खाङ्ग्यो अभ्यास

बर्ष २०१५ को खाङ्ग्यो अभ्यास जनवरी ६ देखी फेब्रुअरी ४ तारीखसम्म हुने भएकोले जुन होजाशु भन्दा माथीका लिडर्सहरुले अभ्यास गर्ने मौका पाउनुहोस् । खाङ्ग्यो अभ्यास सम्बन्धि थप जानकारी आ-आफ्नो मिहाता शाखा र सम्बन्धित शिबुचोबाट लिनुहुन अनुरोध छ ।

## टुडे पत्रिकाको प्रतिक्रिया

मेरो नाम जनकराम भण्डारी हो । म यूराशिया रेयूकाई २२ औं शाखाको जुनशिबुचोको रूपमा अभ्यास गर्ने मौका पाईरहेकोछु साथै म नेपाल सरकार कृषि मन्त्रालयको बरिष्ठ पशु चिकित्सक (उप-सचिब) को रूपमा कार्यरत छु । यूराशिया रेयूकाई टुडे पत्रिका हरेक महिना म लगायत सदस्यहरुले पढ्ने मौका पाईरहेकाछौं । टुडे भित्रका विषय वस्तु साँच्चै नै समजका प्रत्येक ब्यक्तिलाई काम लाग्ने सदुपयोग हुने खालको छ । यूराशिया रेयूकाई संस्थापक अध्यक्षज्यूको मार्गनिर्देशन, जिम्मेवार शिबुचोहरुको मार्गनिर्देशन, विभिन्न अभ्यासरत लिडर्सहरुको अनुभव तथा विभिन्न समय सापेक्ष उपयोगी विषयवस्तुहरु स्वाध्य, शिक्षा, वातावरण, कृषि, खानेपानी तथा विभिन्न रोग सम्बन्धि जनचेतना मूलक अपीलहरु कृयाकलापहरुले साँच्चै नै हामी यूराशिया रेयूकाईका सदस्यहरु र जनताहरुले समय मै जानकारी पाउँदै आईरहेका छौं । अझ अझ उपयोगी विषय वस्तु राखी आगामी दिनमा निरन्तर प्रकाशनको आशा राखेका छौं । यूराशिया रेयूकाईको प्रकाशन टुडे आजको आज बन्न सफल भैरहेको छ ।



हा  
र्दिक  
म  
य  
ध  
ाई



श्री लक्ष्मीप्रसाद मैनाली

यूराशिया रेयूकाईका कानूनी सल्लाहकार श्री लक्ष्मीप्रसाद मैनालीज्यूले सन् २०१४ डिसेम्बर १० तारिखका दिन "नेपालमा वाल न्यायप्रणाली एक समिक्षात्मक अध्ययन" विषयमा विद्यावारिधि (Ph.D.) हासिल गर्नुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं ।

- यूराशिया रेयूकाई परिवार

यो देशको भूमिमा जन्मन पाएकोमा गर्व गरि पुर्खा स्मरण गर्न सक्ने देश बनाऔं

## खुशीको अनुभव



नाम : २८औं शाखाकी होजाशु

श्रीमती बिन्जला राय, ४२ वर्ष

ठेगाना: भद्रपुर वार्ड नं.५

शिवुचो: शिवुचो श्री हेम कुमार श्रेष्ठ

सबैलाई नमस्कार मेरो नाम बिन्जला राय हो । मेरो ओया श्रीमती सुमित्रा श्रेष्ठको दयाले मिति ६ मे २०११ मा रेयूकाई शिक्षासंग भेट गर्ने महान् मौका पाएर सोकाईम्यो स्थापना गरी अभ्यास गर्ने मौका पाउँदै आएकोछु । आफू मात्र अभ्यास गर्ने नभई आफ्ना नातागोता, छरछिमेक र साथीसंगीलाई पनि मिचिबिकी गरी यो शिक्षा संग भेट गराउनु पर्छ भनी शिवुचोबाट मार्गनिर्देशन भए अनुरूप महेशपुर र चन्द्रगढी क्षेत्रमा मिचिबिकी गर्ने मौका पाई सोकाईम्यो स्थापना गरी सूत्रपाठ चढाउने तरीका, भावना तथा गोहोजाको सेवा गर्ने तरीका सिकाउँदै जाँदा आफूले पनि धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ र सदस्यहरुलाई पनि आफ्ना गोहोजामा बोलाएर संगसंगै सूत्रपाठ चढाउने मौका पाई उनीहरुलाई पनि मिचिबिकी नगरी हुँदैन भनेर हौसला दिदै गए त्यसरी गर्दै जाँदा म अन्तर्गत ५० जना भन्दा बढी सदस्य बनाउने मौका पाएपछि थप अभ्यास गर्नु पर्छ भनी शिवुचो ज्यूबाट मार्गनिर्देशन भई जुक्काई गोहोजाजोन ग्रहण गरी स्थापना गर्ने मौका पाई अभ्यास गर्दै जाँदा गोहोजाम्यो आत्माग्रहण समारोहमा भाग लिने मौका पाई १०० दिनको अभ्यास १०० दिनमा नै पूरा गर्न सके ।

होम्योको माध्यमबाट पुर्वाहार प्रति कृतज्ञता फर्काउने महान् जिम्मेवारी र कर्तव्यलाई भित्री आत्मा देखि नै महसुस गर्ने मौका पाएँ । आफ्नो परिवारलाई यो शिक्षासंग भेट गराउनु पर्छ भनी श्रीमान् छोरा तथा एक जना सदस्य गरी तीन जनालाई गोहोजाम्यो आत्माग्रहण समारोहमा भाग लिन लगाई १०० दिनको अभ्यास १०० दिनमा सफलतापूर्वक पूरा गर्नु भई आफ्नो परिवारमा यो एकदमै खुशीको परिणाम देखा परेको स्थिती देख्दा साँच्चिकै पैसाले किन्न नसकिने खुशी प्राप्त भएको छ । प्रत्येक महिना हुने मासिक भेलाहरुमा आफ्ना सदस्यहरुसँगै सहभागी हुने मौका पाइरहेकीछु । यस पटकको गोहोजाम्यो आत्माग्रहण समारोहमा म अन्तर्गत ५ जना सदस्यलाई सहभागी गराउने मौका पाउँदा एकदमै खुशी लागेको छ । वहाँहरुलाई अभ्यास गराउने मौका पाइरहेकी छु । सदस्यहरुको घर घरमा गएर सोकाईम्यो स्थापना गर्दा कल्पना नै गर्न नसकेको खुशी महसुस गर्ने मौका पाइरहेकी छु । टुडे पत्रिका सदस्यहरुलाई वितरण गरी रहेकीछु टुडे पत्रिकाबाट सदस्यहरु थप उत्साहित भएका छन् । अभ्यासबाट पाएको पुण्यफलको परिणाम स्वरूप सन् २०१४ को यूराशिया रेयूकाईको भन्ज भेलामा संस्थापक अध्यक्षज्यूबाट "गुरु को रोक्नु ज्यू तोक्नु" प्रमाणबाट पुरस्कृत हुने मौका पाउँदा एकदमै उत्साह प्राप्त भएको छ । अब अर्भे आफ्नो हात खुट्टा शरीर प्रयोग गरी हिंड मिलियन तुरुन्त कार्यान्वयनलाई लागु गरी अभ्यास गर्ने मौका पाई शिवुचोको लक्ष्य लिएर अभ्यास गर्ने प्रतिज्ञा गर्दछु ।

धन्यवाद, नमस्कार



नागरिक सरसफाई अभियान



बुटिक तालिम, १०औं शाखा

फिनेल बनाउने तालिम, २८औं शाखा

## लिगिनार्यस डिजिज

नेपालमा पहिलो पटक पानीबाट सर्ने नयाँ रोग फेला परेको छ । उक्त रोग नेपालमा कसरी आयो भन्ने बारेमा अनुसन्धान भईरहेको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले जनाएको छ । महाशाखाका अनुसार काठमाण्डौंमा पानीबाट सर्ने लिगिनार्यस डिजिज नामक उक्त रोग दुई जनामा भेटिएको छ । उक्त रोग नेपालमा नभई विदेश मार्फत् नेपाल आएका व्यक्तिबाट सरेको हुनसक्ने महाशाखाको अनुमान छ । पहिलो पटक यस्तो रोग देखिएपछि महाशाखाले काठमाण्डौंका विभिन्न अस्पतालमा सुरक्षा सतर्कता अपनाउन भनेको छ । यसका लक्षणहरु रुघाखोकी लाग्नु, ज्वरो आउनु, सास फेर्ने गाह्रो हुनु, पखाला लाग्नु उक्त रोगका लक्षण हुन् । यो रोगका किटाणु पानीको थोपाबाट श्वासप्रश्वासको माध्यमले फोक्सो मा पुग्ने समयमा रोगको उपचार नगरे कडा निमोनिया हुने समेत चिकित्सकहरुले बताएका छन् ।

**यसबाट बच्न के गर्ने?** पानी उमालेर मात्र पिउने र अरु प्रयोजनका लागि पनि पानी उमाल्नु पर्ने चिकित्सकको सुझाव छ । एयर कन्डिसनर, पानीका फोका, नुहाउन प्रयोग हुने सावर, पौडी पोखरी, अस्पलातमा बाफ लिन प्रयोग हुने मेसिन आदीबाट रोगका किटाणु सर्ने भएकाले सावधानी अपनाउन जरुरी छ ।

## मधुमेह के हो ?

साधारणतया हामीले खाएको खाना शरिर भित्र विभिन्न प्रक्रियाबाट चिनी अर्थात् ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ । जुन ग्लुकोज प्याडक्रियाजबाट निस्कने इन्सुलिन नामक ग्रन्थि रसले कोषहरुमा पुऱ्याउने र यी कोषहरुमा ग्लुकोज शक्तिमा परिणत भई शरिरका विभिन्न कार्यहरु संचालनमा मद्दत पुऱ्याउँछन् । तर इन्सुलिन आवश्यक मात्रामा उत्पादन नहुनाले वा प्राप्त इन्सुलिनको उपयोग राम्ररी नहुनाले ग्लुकोज रगतमै जम्मा हुने अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ ।

मधुमेहको बढी सम्भावनाहुने :

१. परिवारका सदस्यहरुमा मधुमेह भएको अवस्थामा
२. शरीरको तौल बढी भएमा वा वि.एम.आई {शरीरको तौल के.जी./उचाई(मिटर)<sup>२</sup>}, २२.९ भन्दा बढी भएमा
३. कम्मरको गौलाई : पुरुषको ९० से.मि.(३५.५") र महिलाको ८० से.मि.(३१.५") भन्दा बढी भएमा ।

मधुमेह हुने सम्भावना :

१. निस्किय जीवनशैली एवं शारीरिक व्यायाममा कमी भएमा
२. गर्भवती अवस्थामा मधुमेह भएमा
३. रगतमा चिल्लोको मात्रा बढी भएमा
४. उच्च रक्तचाप भएमा
५. मानसिक तनाव एवं चिन्ता भएमा
६. बढ्दो उमेरका व्यक्तिहरुमा, साधारणतया ३० वर्ष नाघेको अवस्थामा
७. Polycystic Ovary Syndrome जस्ता स्वास्थ्य समस्या भएका महिलाहरुमा ।

मधुमेहले निम्त्याउन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरु :

१. मस्तिष्कघात
४. स्नायु सम्बन्धी समस्याहरु
२. हृदयघात
५. मिगौला सम्बन्धी समस्या
३. अन्धोपन

मधुमेहबाट बच्ने उपायहरु :

रगतमा चिनी/ग्लुकोजको परिणाम ठिक मात्रा राख्नु पर्छ । उचाईअनुसार शरीरको तौल ठिक मात्रामा राख्नु पर्छ । रक्तचाप (१२०/८० mmHg) नियन्त्रणमा राख्नु पर्छ ।

मधुमेह नियन्त्रण एवं व्यवस्थापनगर्ने उपायहरु :

१. सन्तुलित एवं स्वस्थकर भोजन
२. नियमित व्यायाम
३. औषधी र इन्सुलिनको प्रयोग
४. डाक्टरसँग परामर्श लिने