



कर्णाली प्रदेशको पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

युगआस्थान

yugnews.com

निष्पक्षता, निर्भिकता, निरन्तरता...



(ई पेपर पढ्न स्वयान गर्नुहोस्।)

वर्ष: २८ अंक: ३०८ वि.सं. २०८१ फागुन १७ शनिवार नेपाल संवत्: १९४४, फागुन शुक्ल द्वितीया Saturday 29 February 2025 yugaawhan@gmail.com पृष्ठ: ४ मूल्य: ५।-

कर्णालीका २१ पालिकामा स्वरोजगार तथा आर्थिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सुरु

पूर्वाधार, उद्यमशीलता हुँदै सीप विकाससम्मका कार्यक्रम समावेश

▲ ओम शाही सुर्खेत, १६ फागुन ।

संघीय सरकारले कर्णाली प्रदेशका उच्च पहाडी तथा हिमाली जिल्लामा स्वरोजगार तथा आर्थिक सशक्तिकरण कार्यक्रमको सुभारम्भ गरेको छ । जसअन्तर्गत कर्णालीका सात जिल्लाका २१ स्थानीय तहमा कार्यान्वयन हुन लागेका कार्यक्रमका लागि संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले बजेट पठाएको हो ।

उच्च पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्र स्वरोजगार तथा आर्थिक-सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम अन्तर्गत यी स्थानीय तहले बजेट पाएका हुन् । संघीय सरकारबाट प्राप्त यो बजेटलाई स्थानीय तहले छनौट गरेका पूर्वाधार, उद्यमशीलतादेखि सीप विकासका कार्यक्रममा खर्च गर्न पाउनेछन् । यसका अलावा संघीय सरकारले दिएको बजेट स्थानीय तहले छनौट गरेका कृषि, पशुपालनसँगै

▶ बाँकी ३ पेजमा



कार्यक्रम कार्यान्वयनका मापदण्ड

मन्त्रालयले उच्च पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्र स्वरोजगार तथा आर्थिक सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि-२०८१ अनुरूप स्थानीय विभिन्न शर्तहरू तोकेको छ । जुन स्थानीय तहहरूले अनिवार्य पालना गर्नुपर्ने छ । उच्च

पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्र स्वरोजगार तथा आर्थिक-सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि-२०८१ अनुरूप स्थानीय तहले व्यहोर्नु पर्ने लागत सहभागिता बापतको

▶ बाँकी ४ पेजमा

सम्पूरक र विशेष अनुदान माग गर्ने समयावधि थप

राष्ट्रिय योजना आयोगले आगामी आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा सङ्घीय सम्पूरक र विशेष अनुदानअन्तर्गत कार्यान्वयन हुने आयोजना र कार्यक्रमको प्रस्ताव पेस गर्ने समयावधि थपेको छ । यी शीर्षकअन्तर्गत अनुदान लिनका लागि प्रदेश र स्थानीय तहले फागुन मसान्तसम्म प्रस्ताव हाल्न सक्ने आयोगले जनाएको छ ।

यसअघि आयोगले सबै प्रदेश र स्थानीय तहलाई परिपत्र गर्दै सम्पूरक र विशेष अनुदान लिन फागुन १५ गतेभित्र प्रस्ताव पेस गरिसक्न भनेको थियो । तर, सो अवधिमा अपेक्षाभन्दा न्यून प्रस्ताव परेपछि समयावधि थपनुपरेको आयोगले जनाएको छ । अघिल्ला वर्षहरूमा आयोगले सम्पूरक र विशेष अनुदानका लागि पुस मसान्तभित्र प्रस्ताव माग गरिसक्यो ।

▶ बाँकी ४ पेजमा

नेपालगन्ज भन्सारमा पेट्रोलियम आयातबाट सबैभन्दा बढी राजस्व संकलन



▲ सरला सुवेदी बाँके, १६ फागुन ।

नेपालगन्ज भन्सार नाकाबाट संकलित राजस्वमा सबैभन्दा ठूलो हिस्सा पेट्रोलियम पदार्थको रहेको छ । चालु आर्थिक वर्षको पहिलो सात महिनामा नेपालगन्ज भन्सार कार्यालयले १० अर्ब ९५ करोड ४१ लाख ८४ हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको छ, जुन गत वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ११ प्रतिशत बढी हो ।

नेपालगन्ज भन्सार कार्यालयका सूचना अधिकारी तथा भन्सार अधिकृत पवित्रकुमार खड्काका अनुसार चालु आर्थिक वर्षको साउनदेखि माघसम्म १५ अर्ब १५ करोड ३१ लाख ८० हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन गर्ने लक्ष्य थियो, जसको ७२.२९ प्रतिशत प्राप्त भइसकेको छ । यात्रु शाखाबाट मात्रै दैनिक साढे दुई लाख रुपैयाँ राजस्व संकलन भइरहेको छ भने सबैभन्दा

धेरै राजस्व पेट्रोलियम पदार्थबाट उठेको छ । गत आर्थिक वर्षमा २८ अर्ब बढी राजस्व संकलनको लक्ष्य राखिएको थियो तर १८ अर्ब रुपैयाँ मात्रै संकलन हुन सकेको थियो । यद्यपि, चालु आर्थिक वर्षका लागि पुनः २७ अर्ब राजस्व संकलनको लक्ष्य निर्धारण गरिएको छ । प्रमुख राजस्व संकलन हुने वस्तुहरूमा पेट्रोलियम पदार्थ, शुद्ध फलाम, चामल, आलु, टायल, स्टील वायर, सुपारी, भटमासको पीना, एमएस बिलेट, अलकत्रा, फलामे पत्र र तयारी कपडा आदि छन् ।

नेपालबाट जडीबुटी लगायतका वस्तु भारततर्फ निर्यात हुने गरेको छ । चालु आर्थिक वर्षको साउनमा लक्ष्यको ७४ प्रतिशत, भदौमा ६७ प्रतिशत, असोजमा ६७ प्रतिशत, कात्तिकमा ७६ प्रतिशत, मंसिरमा ७६ प्रतिशत, पुसमा ७९ प्रतिशत र माघमा ७९ प्रतिशत राजस्व संकलन भएको छ ।

हिउँले ल्यायो किसानको मुहारमा खुशी

▲ युग संवाददाता जुम्ला, १६ फागुन ।

जुम्लाको हिमा गाउँपालिका-७ कि चन्ना न्यौपानेको मुहारमा धेरैपछि खुशी छ। लामो समयको खडेरीले गहुँ-जौलगायत बाली सुक्न थालेपछि चिन्तित बनेका उनलाई बिहीबार राती देखिको हिउँले राहत दिएको हो । 'लामो समयदेखि हिउँकै प्रतिक्षामा थियौं,' न्यौपानेले भनिन्, 'हिउँले सुबिकालको आशा पलाएको छ ।'

लामो समयपछि जुम्लामा हिमपात भएपछि किसान खुसी भएका हुन् । हिमपात भएपछि उच्च लेकाली बस्ती सेतामे बनेका छन् । हिउँ परेपछि अन्नबाली, जौ, गहुँ बालीसहित स्याउ र ओखर सप्रिने भन्दै किसान उत्साही भएका हुन् । बालीमा रोगक्रियाको प्रकोप कम हुने र उत्पादन बढ्ने भन्दै किसानले हिमपातलाई सुबिकालको रूपमा लिने गरेका छन् । 'ढिलै भए पनि हिउँ पच्यो,' सिंजा गाउँपालिका-६, की संगिता रोकायाले भनिन्, 'अब अन्न र स्याउ, ओखर आरू, लगायत फलफूलको उत्पादन बढ्ने अपेक्षा छ ।'

▶ बाँकी ४ पेजमा

वास्तविक तथ्य उजागरमा खोज पत्रकारिता आवश्यक छ : मन्त्री भण्डारी

▲ युग संवाददाता सुर्खेत, १६ फागुन ।

कर्णाली प्रदेश सरकारका सामाजिक विकास मन्त्री घनश्याम भण्डारीले समाजका हरेक समस्या उजागर गर्न खोज पत्रकारिता आवश्यक रहेको बताएका छन् । शुरुबारदेखि वीरेन्द्रनगरमा सुरु भएको तीन दिने खोजमुलक

पत्रकारिता तालिमको उद्घाटन समारोहमा बोल्दै मन्त्री भण्डारीले समाजका वास्तविक समस्या उजागर गर्न तथ्यमा रहेर गहिरो अध्ययन पश्चात आउने नतिजाले राज्यलाई नीति निर्माणमा सघाउ पुग्ने बताए । राज्यको चौथो अङ्ग मानिने पत्रकारिताले समाजलाई सही मार्गमा ल्याउन वास्तविक समस्या उजागरमा

जिम्मेवार बन्नुपर्ने धारणा राखे । पछिल्लो समय आमनागरिकमा देशमा केही पनि भएन भन्ने भाष्य परेको उल्लेख गर्दै मन्त्री भण्डारीले यसलाई चिर्न पत्रकार जगतले विशेष भूमिका खेल्नुपर्ने बताए । सरकारले अपेक्षा गरे अनुसार काम गर्न नसके पनि काम गरेको छैन भन्ने भाष्य

▶ बाँकी ४ पेजमा

साइबर सुरक्षाबारे सचेत रहौं

- ▶ अपरिचित लिङ्क वा मेल नखोलौं,
- ▶ चिठ्ठा पर्यो भनि आएको मेल/लिङ्कहरूको विश्वासमा नपर्ौं,
- ▶ विभिन्न उपहार पठाउन रकम माग गरे विश्वास नगरौं,
- ▶ आफ्नो फोटो, भिडियो तथा व्यक्तिगत जानकारी जो कोहीसँग सेयर नगरौं,
- ▶ आकर्षक रोजगारी पाउने प्रलोभनमा रकम नपठाऔं,
- ▶ चिनजानकै व्यक्तिबाट मेसेजमा रकम माग गरेमा हत्याक भएको हुनसक्छ, त्यस्तो अवस्थामा रकम नपठाऔं,
- ▶ सार्वजनिक स्थानमा उपलब्ध फ्रि वाइफाइमा बैज्ञिक कारोबार वा संवेदनशील जानकारी आदानप्रदान नगरौं ।
- ▶ शंका लागेमा नजिकको प्रहरी वा साइबर व्युरोमा सम्पर्क गरौं ।



नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

BHAWANI CHHAPAKHANA

Birendranagar-12, Industrial Area Surkhet.
Phone no: 083-521615, 9858067999, 9858060615
Email: pressbhawani@gmail.com

- Book & Copy Production
- 4 Colour Design & Print
- Wedding Card
- Auto Stamp

- Broucher Design & Print
- Calender Design & Print
- Screen Printing
- Flex Print

विश्वभरी एकै पटक इ-पेपरका लागि

www.yugnews.com



<https://www.facebook.com/yugnews>



यहाँ स्वयान गर्नुहोस् ।



Jobkarnali.com



Tenderkarnali.com



ebazar.com



मधुमेह, गैस, कब्जियत, अङ्गलिपत्तादिको रोग न्यूनिकरण गरिने योग विधिहरू



हेमप्रकाश भुषाल
(योग शिक्षक)
वीरेन्द्रनगर-१०, सुर्खेत

सुगर सधैंको लागि निको कसरि हुन्छ:-

के यो सुगर रोग निको गर्न सकिन्छ, भने कुरा पनि आफ्नो छ। जस्ताको हराउन सक्छ भने जसको सन्धो भएर जाने संभावना एकदमै न्यून रहेको हुन्छ। जन्म जातै सुगर रोग भएर जन्मेका हुन्छन्, ति व्यक्तिहरूले धेरै कोषिस गर्न पर्ने हुन्छ। धेरै मटो भएर पेट टुलो भएर लागेको सुगर जो मान्छे बसेको छ केहि काम गर्दैन पटक-पटक खाइरहने गर्छन्, शारीरिक व्यायाम केहि गर्दैन, जिवन शैली तैस्तै छ, खाने कुराहरू मा केहि बार बन्दना छैन यस्ता मानिसहरूको सुगर लेवल, ज्यादै उच्च रहेको हुन्छ। यस्ता ब्यक्तिहरूले चेक गराई सके पछि उपचार गर्न तर्फ केन्द्रित हुन पर्ने हुन्छ। यो रोग यस्तो रोग हो जुन कुरा हामिले कल्पना गरेका हुदैनौ औसदि त धेरै खाने गर्छौं, त्यसले रोक्ने काम त गर्छ तर पनि खान छोडि भने पुन फेरि बढ्न थाल्छ। त्यसैले डाक्टर ले भने गर्छन् यो औसदि सधै खाउपछि भनेर, हामि डाक्टरको सल्लाह अनुसारने गर्न थाल्छौ। एक दिन पनि नटुटाई खाइरहने गर्छौं। त्यो औसदि प्रयोग गर्दा के हुन्छ भने कुरा बुझ्न नितान्त आवश्यक छ। औसदि खाएर मात्र हुदैन, खाने कुराहरू, शारीरिक व्यायाम (योगा, प्राणायाम, ध्यान र मुद्रा) गर्न सकिएन भने औसदि मात्र खाएर लागेको रोग रोकिए पनि अन्य रोगहरू लाग्दै जान्छन।

१. हल्का योगीन जकीड:- कुनै गित, भजन, को धुनमा शरीर तताउने खुब पसिना निकाल्ने गरेर नाच्ने, उफ्रेर पुग शरीरमा उर्जा पैदा हने गरि १०/१५/बिहानै सुर्ग उदाउने भन्दा पहिलानै यसो गर्न पर्छ।

२. मन्डुकसन:- योगीन जकीन सकिए पछि बज्रासनमा बस्ने र मन्डुकासनका लागि तयार हुने ढण्डासनमा बस्ने दुवै हातका बुढी औलालाई भित्र पारेर मुट्टी पर्ने र नाइटाको दायौं-बायाँ राख्ने, पैले पेटमा सास भर्ने सास छोड्दै अगाडि भुकेर ध्यागुतो जसरी केहि छिन रोकिने, घाटी तन्काउने र अगाडि तिर टुलो-टुलो आखा बनाएर हेर्ने। यसै गरेर, पटक-पटक गरेर हातलाई खोल्ने र हातलाई चेप्टो पारेर नाइटाको १ इन्चतल राख्ने र दायौं हातले चेपि दिने पहिलानको जस्तै: घट्टो पर्ने, १०/१५ सेकेन गरि सकेपछि माथि उठाउने टाउको, पुन फेरि हात बदलेर आर्को चोटि गर्ने।

३. गोमुखसन:- यो आसन पनि सुगर रोग को लागि अतिनै महत्वपूर्ण मानिएको छ। यो

आसन कसरी गर्ने बायाँ खुट्टा मोडेर त्यसै खुट्टाको एडीमा बस्ने, दायौं खुट्टालाई बायाँ खुट्टा माथि राख्ने, जुन खुट्टा माथि छ त्यहिं तर्फको हातलाई माथिबाट लगेर पछाडि तर्फबाट ल्याएको हातलाई समातेर टाउको माथीतिर उठाएर थाईराईड भएका ब्यक्तिहरूले माथीतिर हेर्ने जसलाई थाईराईड छैन, ति ब्यक्तिहरूले सिदा अगाडि हेर्ने यसो गर्दा आखामा भएको खराबी हट्न गै आखाको ज्योति बढ्न जान्छ। यसै गरेर आर्को तर्फबाट पनि गर्ने। कति समय सम्म गर्ने न्यूनतम एक मिनेट गर्ने, त्यो भन्दा माथि आफ्नो समय केछ त्यहिं अनुसार गर्ने।

४. कपालभाति प्राणायाम:- बिहान ध्यान मुद्रा/अपान मुद्रा, प्राण मुद्रा, र इन्द्र मुद्रामा ढाड टाउको कम्मर सिदा बसेर दैनिक रोग नहुनेले १५ मिनेट रोग नलागोस् भनेर गर्ने र रोग लागेका मानिसले दैनिक ३० मिनेट बिहान खाली पेटमा गर्न पर्छ।

५. अनुलोड बिलोड:- कपालभाति प्राणायाम यो प्राणायाम गर्दा पैले वायु मुद्रा बनाएर बुढी औलाले दायौं नाक बन्द गर्ने चोर औलालाई आग्या चक्रमा (निदार) राख्ने माहिली औला लाई आर्को साईटमा राखी नाकबाट सास लिने र छोड्ने बेला बन्द गर्ने खोल्ने यो प्रकृत्यालाई करिब-करिब २० मिनेट भन्दा बढी गर्न पर्छ। यो प्राणायाम गर्दा मस्तिष्क सम्बन्धी कुनैपनि रोग र अन्य शरीर भित्रका तमाम रोग निको हुन्छ।

४. खान पिन:- खाने कुराहरू नियन्त्रण गर्न सकिएन भने यो रोग निको गर्न कठीन हुन्छ। हर्कोहि मानिस जसलाई यो रोग लागेको छ ति ब्यक्तिहरूले खानेकुराहरूमा निकै ख्याल पुर्याउन पर्छ। के के कुरा नखाने, मैदाबाट बनेका कुनै कुराहरू पनि नखाने। कोकाकोला, फेन्टा, चिनि हालेर बनाएका कुनैपनि, चिजबिज नखाने। मासु सकिन्छ भने छोडिदिने सकिदैन भने रातिमा नखाने, दैनिक खानि गरिएको छ भने घटाउदै लैजाने, बढी चिल्लो भएको तेलमा भुटेको यस्ता कुराहरू नखाने, पलास्टिकमा बन्द गराएर राखिएका कुनैपनि चिजबिज नखाने।

कस्ता चिजबिज खाने त :- पानी दैनिक ८/१० गिलास खाने घन्टा-घन्टामा, काचो बोक्रा युक्त खाने कुराहरू (जस्तै:- चना भिजाएको, गाजर, मुला, फल फूल, आफैले तयार पारिएको जुस) खाने चाडै पाचन हुन सकोस यो पेट लाई हल्का हुने चिजबिजहरू खाँदा हाम्रो हुन्छ, तर केहि चिजबिज घाम न अस्तउँदै खान पर्छ, के के कुरा हुन त तेस्ता (जस्तै: फलफूलहरू, दही, बेलुकी हल्का खाने, ४ भागमा मात्र २ भाग मात्र खाने,) चिजबिज खादा पेटलाई पचाउन सजिलो हुन्छ। खाना खाई रहेको बेलामा पनि नखाने, किन ३० मिनेट अगाडि खाने किन खाना खाएको ३० मिनेट पछाडि खाने। मात्र यति गर्न सकियो भने धेरै रोगहरू लामनबाट हात बच्न सकिन्छ। तर निरन्तरता को खाचो पर्छ।

समय तालिका अनुसार चल्ने ब्रानि बसाल्ने पर्ने:- बिहान सुर्ग उदाउने बेला भन्दा १० मिनेट बिस्तारा बाट उठने, उठिसकेपछि बेलुका

भिजाएर राखेको मेथी पानी खाने/यसका साथसाथै पेट सफा गर्नका लागि मनतातो पानी खाने/१/२ गिलास/शरीर तानतुन/मल आसनमा ५ मिनेट खुट्टा टुक्रक परेर कुर्कुच्चा भाग उठाएर एक छिन बसे पछि पेटमा रहेको खराबी तत्व तल तिर आउन थाल्छ, यो भनेको दिशा हुने सकेत हो। पेटबाट ति खराब तत्वलाई निस्कासन गर्ने।

बद्धे गएपछि, मान्छेको मृत्यु समेत हुन जान्छ, तर बेलैमा उपचार गर्दा निको हुदै जान्छ। यदि बेलैमा उपचार गर्न सकिएन भने पछि-पछि किटनमा समेत असर पार्ने मुट्टामा असर गर्ने जे पनि हुन सक्छ।

उपचार का विधिहरू के के हुन जीवनशैली :-

विहान, घाम नउदाउदै बिस्तरबाट उठ्ने, मनतातो पानी खाने, कागति भए कागति निचोरेर खाने, मलासनमा ५ मिनेट पञ्जाको भरमा नमस्कार मुद्रामा बस्ने, यो विधि गर्दा हाम्रो तिर्गामा रहेको रात माथि टाउको तर्फ जान्छ र टाउको देखि तल सम्म जमेर र रहेका टक्सिन तल आउन्छ। यसले तल तर्फ सडै आउन थाल्छ, यो खराब कुराहरू दिशा पिशाच को माध्यमबाट बाहिर निकालि दिन पर्छ।

मधुमेह ग्याष्टिक रोग निको गर्न कुन आसन गर्ने :-हामिलाई बढी सताउने पेटकै रोग हो। पेट ठिक भएपछि तमाम रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ। घुडा, जोनीहरूको दुखाई, ग्यास बद्धे जाने, ग्यास बद्धे सुगर हुने/ढाडको समस्या/तमाम रोग लामे हुन्छ।

यो रोग निको गर्न सकिने आसनहरू निम्न प्रकारका छन।

१-मण्डुकासन २-शशकासन ३-योगमुद्रासन ४-वक्रासन ५-अर्द्धमत्येन्द्रासन ६-गोमुखसन पछाडि उत्तानो परेर पीटको बलले गर्ने आसनहरू ७-पवनमुक्तासन ८-उत्तानपादासन ९-नौकासन १०-कन्धरासन ११-पादाष्टासास्यशासन

खाना खाइसकेपछि ब्रजासनमा बस्ने ५/१० मिनेट, यसो गर्दा हामीले खाएको खाना पचाउन सकिन्छ। हाम्रो। शरीरमा रहेको रात पुरै नाभीमा केन्द्रीत हुन थाल्छ।

रक्त संचार राम्रो संग हुन थाल्छ/ भाग सिधा बनाउछ/पाचन क्रयामा देखिने समस्या हटाउछ/ शीरा अनावश्यक रुपमा बढेको तौल घटन जान्छ/बुँडाको दुखाई, जोनीहरूको दुखाई/ध्यान केन्डीत गर्न महत्त गर्छ/धर्य हुने रहने सक्ने बाबुको विकास हुदै जान्छ/खुट्टामा रहेको मासपेशीलाई बलियो बनाउछ।

सुगर निको पार्ने तरिकाहरू के के गर्ने :-

१. पैला सुगर कति छ चेक गर्ने। त्यो चेक गराउदा खाना नखाएको बेला ११० र खाना खाइसकेपछि १४० सम्म हुन पर्छ।

२. यसलाई कम गर्दै ल्याउने एकै चोटी कम गर्न सकिदैन, एलो पथिक औसदि पनि खाने र बेलुकि एक चम्मच मेथीको दाना एक गिलास पानीमा भिजाउने र त्यही पानी सहित बिहान

उठ्ने बित्तकै खाने गर्ने।
३. खाने सुगर फ्रि भनेर धेरै नखाने हुनत अचेल धेरै मान्छेहरूले आफ्नो व्यापार बढाउने उदेश्यका साथ सुगर फ्रि भनेर लेवल लगाएर धेरै खाने कुराहरू बेच्ने गर्दछन्, त्यो कुराको ख्याल गर्दै होसियारी अपनाउन पर्छ।

४. त्यस्तै अहिले टुला-टुला र अतिनै महँगा अस्पतालहरू खोलिएका छन, हामिलाई रोगले च्यापेर पछि तिनै महंगा अस्पतालमा गएर उपचार गर्ने गर्छौं, पुरानो र भर पर्दो उपचारका लागि बनाइएका आयुर्वेदिक औषधालय तिर कम जाने गर्छौं, किनकी त्याहाँ उपचार त हुन्छ तर ढीलो हुन्छ। त्यसको विधि भनेको सामान्य छ, जडीबुटीहरू प्रयोग गरेर गरिन्छ।

५. मैले भन्न खोजेको यो हैन कि तिमहंगा अस्पतालमा जादै नजानुस् भनेको हैन रोगहरूको प्रकृति हेरेर जाने गरी अहिलेको बिग्यानले आविस्कार गरेका नयाँ-नयाँ मेसिनहरू छन, आफ्नो अवस्थाका बारे जानकारी लिन र टुला-टुला अपरेसनका लागि मात्र जाने गरी।

६. सुगर रोगहरूले के खाने, कति खाने, कसरी खाने, शरीर स्वस्थ राख्न आफ्नो दैनिकीलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने?

पहिलो कुरा कति खाने-कुनै चिज पनि खादा थुरै खाने गरी, खाना चपाई-चपाई खाने गरी, आफ्नो दैनिक दिनचर्य यसरी बनाउदै जाउंभेलुकी ६ देखि ७ बजे भित्रै खाने गरी, खाईसके पछि १०० पाईला हिड्ने गरी, ९ देखि १० बजे भित्र सुत्ने गरी, किनकी यति बेला हाम्रो दिमागबाट एक किसिमको हर्मन (Melatonin) निस्केको हुन्छ, त्यो हर्मनले निद्रा लगाउने हर्मन निकाल्ने गर्छ। बिहान ३ देखि ४ बजे भित्र उठने, मनतातो पानी खाने, ५ मिनेट मल आसनमा बस्ने गर्दा चाडै पेट सफा हुने हुन्छ, पेट सफा भैसके पछि स्नान गर्ने, स्नान गरेपछि, हल्का सुगर रोगका लागि गरिने आसनहरू गर्ने, हप्तामा एकदिन उपवास बस्ने, पेट सफा गराउनका लागि काँचो चिजबिज (बोक्रैसंग) खाने जस्तै, भिजाएको चना अलि-अलि टुसा उमेको, गाजर, मुला र प्याज जस्ता चिजबिज बढी मात्रामा खाने गर्दा सुगर रोग कम हुदै जान्छ।

मन्डुकासन:- पाइक्रयाज सक्रिय बनाउछ/शरीरमा इन्सुलिन बढी मात्रामा बन्ने/इन्सुलिन बढे पछि सुगर घट्दै जाने/पेटका अन्य रोग पनि घट्दै जाने/सधै मुटुको लागि पनि लाभदायक हुने।

शशकासन:- मुटुको स्वभाविक रुपमा मालिस हुने/मुटुका रोगहरूको लागि लाभ हुने/आन्द्राहरू, कलेजो, अग्न्याशय तथा मृगीलालाई यो आसनले धेरै लाभ पुने/मानसिक रोग, तनाव, रिस, छट्पटी जस्ता कुरामा लाभ पुने/पेट कम्मरमा भएको बोसोलाई घटाउने/महिलाहरूको गर्भाशय लाई बल पुने।

१-मन्डुकासन २-ससकासन ३-योगमुद्रासन ४-योगमुद्रासन ५-वक्रासन ६-२ अर्द्धमत्येन्द्रासन ७-पवनमुक्तासन ८-गोमुखसन ९-कन्धरासन १०-पादाष्टासास्यशासन ११-२

१२-नौकासन
पहिला ढण्डासन मा बस्ने खुट्टा सिधा पारेर/दायाँ खुट्टालाई मोड्दै बायाँ तिरप्राको घुँडासँग जोडेर राख्ने/त्यो अवस्थामा बायाँ खुट्टा सीधा राख्ने/बायाँ हातलाई दाहिने खुट्टाको र पेटको बीचमा ल्याएर दायौं खुट्टाको छेउमा टेकाउने/

यसबाट प्राप्त हुने लाभ:- यसले कम्मरको बोसोलाई कम गर्न सहयोग गर्दछ/कलेजोको लागि पनि यो आसन धेरै लाभदायक छ।

अर्द्धमत्येन्द्रासन:- कसरी गर्ने विधि ढण्डासनमा बसेर दायौं खुट्टालाई मोडी कुर्कुच्चालाई नितम्बको छेउमा लगाउने/दायाँ खुट्टालाई बायाँ घुँडाको छेउमा बाहिरपट्टि भुईँमा राख्ने/बायाँ हातलाई दायौं घुँडाको छेउमा बाहिर तर्फ सीधा राख्दै दायौं खुट्टाको पैतललाई समाउने/दायाँ हातलाई ढाडको पछाडि घुमाएर बायाँ तिरप्रालाई छुने/घाटीलाई दायौं तर्फ घुमाएर पछाडि तिर हेर्ने/यस्तै तरिकाबाट आर्को तिरबाट पनि गर्ने/

यसबाट प्राप्त हुने लाभ:- यो आसन गर्दा कम्मरको दुखाई/मधुमेह(सुगर) रोग निको हुने/मेरुदण्डको वरिपरि भएका नाशाहरूमा रक्तसंचालनलाई सुचारु बनाउँछ/पेटका विकारहरूलाई भगाएर आन्द्रा हरूलाई बल प्रदान गर्दछ। गोमुखसन:-

कसरी गर्ने विधि:- खुट्टा मोडेर कुर्कुच्चा लाई दायौं नितम्बको छेउमा राखि वा त्यसैमाथि बस्ने/दायाँ खुट्टालाई मोडेर बायाँ खुट्टाको माथि यसरी राखौकी एक-आर्कालाई स्पर्श हुन सकोस/दायाँ हातलाई माथि उठाएर ढाडतर्फ मोड्ने/बायाँ हातलाई ढाडको पछाडिबाट लगेर दायौं हातले बायाँ हातलाई जोड्ने/घाटी र कम्मर सीधा हुन पर्छ/यसै गरेर आर्को तर्फबाट पनि गर्ने।

यो आसन गर्दा हुने:- अण्डकोष वृद्धिमा यो आसन विशेष लाभ हुने/घातु रोग, बहुमुत्र तथा स्त्री रोगहरूमा लाभ हुने/कलेजो मृगीला तथा वक्षस्थललाई बल प्राप्त हुनेगै सिन्धवाथ आदि रोगहरू भगाउछ।

योगमुद्रासन/१/योगमुद्रासन/२/ यो आसन गर्ने विधि:- पचासनमा बसेर हातको हल्केलालाई पहिले नाइटोमा राख्ने र बायाँ हातको हल्केलालाई पहिले नाइटोमा राख्ने र बायाँ हातको हल्केलालाई दायौं हातमा राख्ने/त्यसपछि सासबाहिरन निकाल्दै अगाडि भुकेर चिउडोलाई भुईँमा टेकाउने, आफ्नो दृष्टि आफ्नो अगाडि केन्द्रित गरी/सास भित्र लिदै सुक्को अवस्थामा फर्कने यसरी ४/५ पटक यसैक्रमलाई दोहोराएर गर्ने।

यो आसन गर्दा हुने लाभ:- पेटको लागि उत्तम आसन/पेटमा भएको जठारागिलाई प्रदीपत गराइ पेटको ग्याँस, अपच तथा कब्जियतलाई बाहिर निकालिदिन्छ। प्याडिक्रयाजलाई क्रियासि गरेर मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्नमा यो आसन एकदमै लाभदायक छ।

योगमुद्रासन : बस्ने तरिका आसन नं १/कै हो भने मात्र पछाडि दुवै हात पैला एक आपसमा नाडीलाई बलियो गरि समाउने

र सास छोड्दै अगाडि भडमा चिउँडोले छने प्रयास गर्ने।

यो आशन बाट हुने लाभ:-पेटका लागि उत्तम आसन हो/यसले जठारागिलाई क्रियासिल गरेर मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्नमा एकदमै लाभदायक मानिन्छ।

नौकासन:- गर्ने विधि:-दुवै हातलाई तिरप्राको माथि राखेर सीधा भएर सुत्ने/त्यसपछि सास लिदै टाउको तथा काँधलाई माथि उठाउने फेरि दुवै खुट्टालाई माथि उठाउने/हात खुट्टाको र टाउको समानान्तर बनाई नाउ जस्तै बनाउने/केहि समय सास रोकेर अडिने र पुन सास बाहिर फाल्दै तल भुईँमा राख्ने समयको अनुकूलता अनुसार २/३/ चोटि सम्म गर्ने।

यो आसनबाट हुने लाभ:- यो आसनबाट उत्तानपादासनकै जस्तो लाभ पाउन सकिन्छ/मुटु तथा फोक्सो समेतलाई प्रण वायुको प्रवेश हुन्छ।

उत्तानपादासन:- यो आसन गर्ने विधि:-पिठुँ थुँको बलमा सुत्ने/हल्केला भुईँतर्फ, खुट्टा सिधा र पैतला मिलेको/खुट्टालाई १ फिटसम्म माथि उठाउने/केहि समय सम्म रोक राख्ने/३/६ पटक सम्म गर्ने/कम्मरको समस्या भएका ब्यक्तिहरूले एक-एक खुट्टा बिस्तारै उठाउदै राख्दै गर्ने।

यो आसन गर्दा हुने लाभ:- यो आसनले आन्द्राहरूलाई बल बनाउछ/कब्जियत, ग्याँस, मोटोपना आदि रोग निको हुनुका साथै जठारागिलाई प्रदीपत बनाउँछ। नाइटो दुख्ने हृदय रोग, पेट दुख्ने, तथा सासको समस्या भएका मानिसहरूलाई उपयोगी मानिएको छ। एक-एक खुट्टाबाट यो आसन गर्नाले कम्मरको समस्या भएका ब्यक्तिका लागि अति उपयोगी मानिएको छ।

कन्धरासन:- यो आसन गर्ने विधि:-सीधा सुतेर दुवै घुँडालाई मोडेर नितम्बको नजिक राख्ने/हातले खुट्टाको कुर्कुच्चाको माथिल्लो भागमा दुवै हातले समाउने/सास भित्र लिएर तथा नितम्बलाई उठाउने/काँध, टाउको तथा कुर्कुच्चाको भुईँ छुने/१५/२०/ सेकेण्डसम्म अडिहरने/३/४ पटक सम्म यसै गर्ने/

यो आसन बाट हुने लाभ:-नाइटो सुर्ग तर्फ फर्काउने/पेट र कम्मरको दुखाइमा अतिनै उपयोगी हुने/महिलाहरूको गर्भाशयको लागि अतिनै उपयोगी लाभ हुने/बाँभोपनका, महिनावारीको विकृति, श्वेत प्रदर, रक्तप्रदर र पुरुषहरूको घातु रोग हटाउछ।

पादाष्टासास्यशासन:- यो आसन गर्ने विधि:-सीधा सुतेर पैले दायौं खुट्टालाई मोडेर र दुवैहातले समाएर टाउको उठाएर नाकको टुप्पोलाई हातको बुढी औलाले छुने/ यसै गरेर दुवै खुट्टा समातेर नाकको टुप्पा छुने।

यो आसन गर्दा हुने लाभ:- नाइटोलाई ठीक राख्नको लागि आसन एकदमै महत्वपूर्ण मानिन्छ/नाइटो ठीक भएपछि पेटको ग्याँस, पेटको दुखाई, कब्जियत, अतिसार, दुर्बलता र अल्छीपना जस्ता रोगहरू निको हुने/आमाशय अग्न्याशय र आन्द्राहरूको लागि यो आसन अतिनै हितकारी मानिएको छ।

विश्व

‘भारतको रक्षा र सुरक्षा साभेदारीमा इयूको नजर’

नयाँदिल्ली, १६ फागुन।

युरोपेली संघ (इयू) भारतसँग सुरक्षा र रक्षा साभेदारी अन्वेषण गरिरहेको इयूको प्रमुख उर्सुला भोन डेर लेयनले शुक्रबार नयाँदिल्लीमा प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीसँग भेट गर्नुअघि बताएकी छिन्।

भोन डेर लेयन आफ्नो परम्परागत सहयोगी संयुक्त राज्य अमेरिकासँग बिग्रिएको सम्बन्ध बचाउन खोज्दै आफ्ना कमिश्नरहरूको समूहका साथ दुईदिने भ्रमणका लागि बिहीबार भारत आइपुगेकी हुन्।

सुरक्षा र रक्षा साभेदारीको अन्वेषण गर्दै छौं भनेर म घोषणा गर्न सक्छु' इयू प्रमुखले शुक्रबार भारतीय राजधानीमा सार्वजनिक भाषणमा भनिन्, 'यसले हामीलाई साभ्ना खतराहरूविरुद्ध हाम्रो काम बढाउन मद्दत गर्नेछ, चाहे त्यो सीमापार आतंकवाद, समुद्री सुरक्षा खतरा, साइबर आक्रमण वा हामीले देखेको नयाँ घटना, हाम्रो महत्वपूर्ण पूर्वाधारमा आक्रमण होस्।'

इयू भारतको सबैभन्दा ठुलो व्यापारिक साभेदार हो। इयूले सन् २०२३ मा एक खर्ब २४ अर्ब युरो (एक खर्ब ३० अर्ब डलर) मूल्यबराबरको वस्तुहरूको व्यापार गरेको थियो। ब्रसेल्सका अनुसार यो कुल भारतीय व्यापारको १२ प्रतिशतभन्दा बढी हो।

भारतीय बजारले रक्षादेखि कृषि, कार र स्वच्छ ऊर्जासम्मका क्षेत्रहरूका लागि धेरै अवसरहरू प्रदान गर्दछ। तथापि, उच्च शुल्कहरूद्वारा संरक्षित यो हाल इयूको वस्तुहरूको व्यापारको केवल २.२ प्रतिशत मात्र हो। इयूले आफ्ना कार, मदिरा, वाइन र अन्य उत्पादनहरूका लागि प्रवेश अवरोधहरू कम गर्ने व्यापार सम्झौताका लागि जोड दिइरहेको छ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बर

एम्बुलेन्स	
एम्बुलेन्स (नेपाल रेडक्रस)	: ०८३-५२०३१०
एम्बुलेन्स (वीरेन्द्रनगर सहकारी)	: ९८४८०२०६७
एम्बुलेन्स (भू. पू. सैनिक कल्याणकारी समिति)	: ९८२२४११५८६
शव वाहन	: ०८३-५२४२३६/९८५०४३६००
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	: १००, ०८३-५२०२२२
जिल्ला ट्राफिक कार्यालय	: ०८३-५२५४९६
विद्युत फ्यूज सेवा	: ०८३-५२०२३७/५२०२६५
महिला तथा बाल हेल्थलाइन	: १०१८
विमान स्थल	
सुर्खेत	: ०८३-५२१९४५/५२५२१९
जुम्ला	: ०८७-५२०१९०
मुगु ताल्चा :	
हुम्ला	: ०८७-६०८००८
डोल्पा	: ०८७-५५१०१९
चौरजहारी (पश्चिम रुकुम)	: ०८८-४०१०४८
नेपालगन्ज	: ०८१-५६५२०५
दमकल	
वीरेन्द्रनगर न.पा. :	: १०१
भेरीगंगा न.पा.	: ०८३-५४०११०, ९८५०५१०५७
नारायण न.पा.	: ०८९-४१२०१९
अस्पताल	
दैलेख जिल्ला अस्पताल	: ०८९-४१०११७
प्रदेश अस्पताल सुर्खेत	: ०८३-५२३२००
सुर्खेत हस्पिटल प्रा.लि.	: ०८३-५२५४९७
माया नर्सिङ होम प्रा.लि.	: ०८३-५२१४३०, ५२५४३०
एम्बुलेन्स (माया नर्सिङ होम)	: ०८३-५२१४३०
एम्बुलेन्स (देशी नर्सिङ होम)	: ०८३-५२०५२८
एम्बुलेन्स (स्वास्थ्यकर्मी संघ)	: ९८४४३२५६६६
एम्बुलेन्स (नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था) :	: ९८६८११६०५२
जाजरकोट अस्पताल	: ०८९-४३०१२०
जिल्ला अस्पताल डोल्पा	: ०८७-५५०१११
जिल्ला अस्पताल मुगु	: ०८७-४६०१६२

आजको राशिफल

	कार्य क्षेत्रमा श्रमको उचित मूल्यांकन हुनेछ। पहिला गरिएका कार्यबाट राम्रो आम्दानि मिलेनेछ। नयाँ काम थालनी हुनेछ। आयश्रोतमा वृद्धि हुनेछ।		कार्यक्षेत्रमा कामको मेसो नमिल्दा व्यवहारमा पछाडि पर्नुहोला। विद्यार्थी वर्गहरूको पठनपाठनमा मन लाग्नेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ।
	कृषि र पशुपालनबाट मनय धन लाभ हुनेछ। सञ्चित धन उपयोग गरी नयाँ कार्य थालनीको लागि उपयुक्त समय रहेको छ।		सामूहिक कार्यको जिम्मेवारी एक्ले वहन गर्नुपर्ला। आलोचकहरू सक्रिय रहनेछन्। मेहनतले गर्दा गुमाएको अवसर पुनः प्राप्त होला। स्वास्थ्यले साथ दिनेछ।
	हजुरको कर्मठता मानसम्मान दिलाउनुमा सहायक हुनेछ। शिक्षाको क्षेत्रमा पदोन्नतिका योग छन्। दिगो कामको जग बसाउने समय रहेको छ।		साहसिक कार्य गर्ने समय रहेको छ। आलस्य गर्नदिख बन्नुहोस्। नोकरी वा राजनीतिक क्षेत्रमा विशेष लाभ प्राप्त हुनेछ।
	आध्यात्मिक चेतना जगाउनमा गुरुजनहरू सहायक रहनेछन्। युवाहरू करियरलाई लिएर चिन्तित रहनुहुनेछ। सवारी साधनमा धन खर्चका योग छन्।		व्यापार व्यवसायमा सामान्य लाभ रहेनेछ। आफूतर्फको सोचेजस्तो साथ सहयोग नमिल्ला। प्रयत्न गर्दा अप्ठ्यारो कार्य सम्पादन गर्नमा सफल भइनेछ।
	व्यापारिक नयाँ अनुबन्ध मिलाउने मन प्रसन्न रहनेछ। प्रेमको बन्धन काँसेनेछ। व्यापार व्यवसायको लागि रमाइलो यात्रा हुन सक्ला।		समाजमा प्रतिष्ठा बढ्नेछ। विद्यार्थीहरूको बौद्धिक स्तरको विकास हुनेछ। नोकरी वा पेशामा प्रभाव बढ्नेछ। प्रतिष्ठित कार्य गर्ने समय रहेको छ।
	मेहनतले कार्यमा सफलता दिलाउनेछ। लगनशीलता वा धैर्यले आँटेको कार्य समयमा सम्पादन हुनेछ। स्वास्थ्यले साथ दिनेछ।		अरुको लागि बुद्धि र श्रम खर्च गर्नुपर्ला। कार्यक्षेत्रमा हजुरको कमजोरीको फाइदा उठाउनेछन्। वैदेशिक रोजगारबाट लाभ मिलेनेछ।

कथा :

बित्यास



उमालाल आचार्य

“ल हाल एक गिलास अहिले पारेको।”
“भो पदैन। खाना खाएर पनि कति खानु सकेको रक्सी।”
“के भो त खाएर बाहिर जानु छैन, आफ्नै स्वास्नीसँग सुत्नु त होनी।”
“ल हेरन कति जानेको छ कुरा। किन खाइरनु मातेर बेहोस हुनलाई।”
“होसमा ल्याउने स्वास्नी छँदैछ के चिन्ता। अलिकति लेन हो चारखुम।”
“कत्रो काम छ बिहान, रातभर रक्सी मात्रै खाइ बस।” यसो भन्दै पविले उसको गिलासमा रक्सी हालिनु।
“मान्छे जुटेपछि त्यस्ता जाबा काम त एकछिन्मा। तँ उठेर पानी तताइदिनु अरु म छँदैछु जिन्दगीवादा केको चिन्ता।” डम्बरले गिलास उठाएर विस्तारै आफ्नो मुखमा जोड्यो।
“माफ्छेरे जेठाले एक धानी भनेको छ है बिसैलानी।”
“आजको जमानामा कहाँ पाउनु धानीमा मासु मझ्, किलो मा पो जोखिन्छ त। एक किलो पाउँछ त्यसले।”
“एक किलोमा चित्त बुझाउँदैनहोला, पछि रिसाउँछ।”
“रिसाए के त। तीन किलो मासु गोपाललाई पैचो तिरुं छ। आफ्नु छिमेक इष्ट मित्र सबलाई भाग पुऱ्याउनु पऱ्यो। चेलीबेटी पनि आउँछन् खुवाउनु पऱ्यो।”
“चेलीबेटी बोलाइ बोलाइ मासु खुवाउने जमना छैन बाबै। यो मासेपछि अर्को पाठो किन्नु छ। उजेलीले मुवाइल फुन चाहियो भनेर जात्रा गरेकी छ...।”
“त्यसको मोबाइल फोन छँदैछ त फेरि किन चाहिने अर्को ?”
“त्यो भाइ चाहिँलाई दिने अरे, आफूलाई औँलाले तलमाथि सार्ने खालको चाहिनेअरे।”
“पोइल जा भन्दै त्यसलाई। त्यसको पोइले उतै किन्दन्छ औँलाले तलमाथि धकेले खाले फोन।”
“बोलेको हेरन ! छोराछोरीको हिपी कस्तो छ व्यहोर्नुपर्ने होइन, भनक्क रिसाओ पुगिहाल्यो...।”
“मलाई भन्नेस् न, तँ पो बिगार्दैछस् छोराछोरी। अहिले त्यसलाई त्यस्तो फोन किन चाहिने भन्त ?”
“पढ्नलाई ल्याउनु चाहियो भनेर आगो उठाकी थिई त। बल्लतल्ल फकाएर त्यस्तो फुन किन्दने भनेपछि थान्की बसेकी छ।”
“ल्यापटले पढाउँछ ? दूतो दूतो हिसाब पो गर्ने हो त।”
“पढाई लेखाइ सबै ल्यापटोमै हुन्छअरे गाँजे। ल्यापटोको काम त्यो सार्ने खाले फोनामा पनि गर्न मिल्छअरे। सँगै साथीको हुँदा उलाई पनि चाइगोनी। जमना कहाँबाट कहाँ पुग्यो थाह छैन, त्यसै...।”
“लौ तेरो जमाना जहाँसुकै लैजा। त्यसोभए अलिकति रक्सी थप।”
“अहिले चिन्ताले टाउकोमा थपिन्छु

अनि थाह हुन्छ।”
“चिन्ताले ? चिन्ताले कुटेपछि घाइते टाउको लिएर भोलि रमाइलोमा कसरी नाचु भन्त ?”
“टाउकोले टेकेर नाच्ने हो र ?”
“खुट्टैले नाचे पनि टाउको दुख्छ त गाह्रो पो होला पुनु र हल्लिनु।”
“नहल्लेर मिल्दैन नाचन ?”
“हल्लाउनुपर्छ हो सबै, कस्तो नबुझे भै गरेको। थप थोरै।”
“.....।” नसुने भै उता फर्की मुसुक हासेर पविले चिन्ता समाइन्।
“आहा भोलि त खाँकर लगाएर मादलको तालमा नाचुपर्ला है आफ्नो स्वास्नीसँग हात समाइ समाइ।”
“इस् नाचु मान्छेको सामु हात समाएर, लाजैमर्दो।”
“ए, काखमा बोकेर पो नचाउँछु त म फेरि।”
“ओहो हेरुला !”
“लौ हेरुला मेरो मायाले कसरी उचाल्छ तँलाई।” डम्बरले नजिकैको थाल टिपेर बजाउँदै गीतको लय हाल्यो -
लेखेमा पाटन चरने कस्तुरी होकि चौरि फूलमा धुनधुन गरेने भमरा होकि मौरि ...।
पविलाई डम्बरको गलो साह्रै मन पर्छ, ठट्टैली बानी पनि उतिकै जाति लाग्छ। रक्सी खाएपछि कहिलेकाहीँ अलि लठारिन्छ, त्यो पनि त्यति नजाती लाग्दैन। रोधिमा दोहोरी गाउँदागाउँदै दुबैलाई मायाले व्याकुल पारेपछि बिहा भएको हो। वैवाहिक सम्बन्धका सुस्वाती दिन आहा कति रमाइला थिए सम्भ्रदा पनि आनन्द पो लाग्छ।
तर जीवन सधै सरल बाटोमा मात्रै चल्दैन। भाइहरू छुट्टिएपछि आर्थिक संकटले घेऱ्यो, केटाकेटी पाल्न पनि मुस्किल मुस्किल हुन थाल्यो। केयन कोशिसले पनि कतै पाइएन जागिर, ठाँउ ठाँउ घाएर पनि भेटिएन रोजगार। बाध्यताले माइती र आफन्तसँग हार गुहार गरि हात जोडेर पानी बेच्न डम्बर खाडी मुलुक पुनु पऱ्यो। यता घर पविले मेलापातमा रातदिन परिश्रम पोखेर छोराछोरीको पेट भरिनु हर ढाकिनु जीवन धानिनु। दुःखले पनि सिकाउँदो रहेछ जीवनसँग आशामुखी बन्न।
डम्बर ओख्यानमा गएपछि पविले बोतल बोतलमा रक्सी भरि थन्काइन्। असरल्ल जुठा भाँडा माफिनु सबै घन्दा सकेपछि ढोका थुनेर अग्लो लगाइन् बती निभाइन्। ओख्यानमा पल्टेपछि पनि पविले सम्भ्ररहिन विगतका आफ्ना अप्ठेरा या दिनहरू। तरकारी खेती गरेको किराले खारो, हाँस कुखुरा पालेको रोग लागेर सबै बर्बाद भयो। जीवन घाटाबाट पनि गुज्रनुपर्छ तब फाइदाको अनुभूत गर्न पाइन्छ भन्ने बुझायो समयले।
बाहिरबाट ल्याएको कमाइले फाँटमा एउटा घडेरी जोडेको छ। पैसा खेर जान्छ भनेर माइतीले पक्की घर नबनाउने सल्लाह दिँदा त्यो पैसा छोराछोरीको भविष्य बनाउन साँच्चु परेको छ। स्वास्नी छोराछोरीको मायामा आशक्त डम्बरले एउटा अटो किनेर चलाएको हुँदा त्यो पेशाले पनि जीवन गुजारा तान्न चाँजो मिलाएको छ।

“सजिलो सुतन हो। कति घुरेको त, रक्सी धोक्यो रातभरि घुरेर हेरान मुर्दारा। ओढ्ने तानेर पवि उता कोल्टे फेरिनु।”
“त्यस्तो घुरेको त छैन हो।”
“राँगो कराएको जस्तो के गरेको त नघुरेको भए ?”
“कराउँछ राँगो। काम नपाए। बरु भैसी पो कराउँछ राँगो खोजेर। हैन र ?”
“खाली उल्टै उल्टो बोल्न जानेको छ। थुपुक सुत के।”
“केको सुत्छ थुपुक, सुतेको मन्डैलाई बिउँझाएपछि।”
“छि, नचल के। नचल भन्दैकी छु त ...।”
“कहाँको पुच्छ त्यसै भन्दै...।”
विरहले होकि खुसीले हो खोइ किन हो, यसै बखत स्याल अचम्म चिच्यायो, हुइयाँ हुइयाँ गरिरह्यो। टोलभरिका कुकुर एकै चोटै खेलाबेला गरे। जो जतिसुकै चिच्याएर खेलाबेला गरे पनि सृष्टि र प्रकृति न रोकिन्छ न छेकिन्छ। मध्यरातको चकमन कालो ओढेर अविश्राम हिँडिरह्यो समय।
बिहान सबै आगनको डिलमा आगो बालेर पविले पानी तताइन्। ताउलोबाट थोरै तातोपानी फिक्की चारो मुखेर उनी खोरीतर गइन्।
“ए उजेलीको बाउ उठ न उठ। लौन सुँगुर त खोर भन्दाइ भागेछ।” आँदिते कराइन्।
सुन्ने बित्तिकै ओढ्नेलाई लात्तले फालेर जर्फराउँदै उठ्यो।
“कहाँ भाग्यो कहाँ ?” भन्दै हतारमा तल भन्थो।
“होइन आज के बौलाउने बेला भयो र लुगा लगाउन पर्दैन आडमा ?”
“आच्छ। खोइ मेरो जाडे ?” फर्केर तुरुन्त माथि चढ्यो।
जाडे छिरायो। “कहाँ भाग्यो होला त्यो पड्के ?” कामजको टाँक लगाउँदै फेरि तल भन्थो।
“होइन, यसरी ज्यान छोडेर बिहान बिहाने किन दौडेको छ डम्बर !” लोटाको पानीले आगन छेउमा मुख धुदै गरेका काकी कान्छाले भने।
“सुँगुर फलियो फालेर राति भागेछ भेनाजु।”
“आज कार्दने भनेको होइन र ? लौ बर्बाद भयो।”
“यता आको भए तपाईंहरूले देख्नुपर्ने...।”
“नाई नाई, आएन यता। बरु पारी गयोकी है ?”
“पारी पो ? पारी पनि होला नहोला।” मन हतारिँदा घरमा आगो लागे भँ आँफिए उ फेरि पारी दौडियो। यता दौडियो उता दौडियो दौडादौडमै बिहान बित्यो तर सुँगुर भेटिएन।
घरमा पानी तातिसक्यो होला, छिमेकीहरू आएर खुर्पा खुकुरी र कर्द उध् याइरहेका होलान्। मासु कार्दने भागविलो लगाउने बेच्ने मनसुबा कतै भर्तिकने पो होकि। खानपिन पछि साँफ नाच गानबाट रमाइलो गर्न आफन्तलाई निम्ता छ, बेइज्जते पो हुने होकि ! कसैले सुँगुरलाई राति नै काटेर दामदुम पाऱ्यो कि, या कोहीले आफ्नो खोरमा थुनी राखेको पो छ की या चोरी लगेर टाढै पो पुऱ्यायोकी। मनमा अनेकन शंकाहरु उब्जिरे।
अन्तिम आशा लिएर डम्बर

डहरातिर दौडियो। नभन्दै सुँगुर त यति टाढा आइसकेको रहेछ, एकाचित भइ अंभ्र उँधो पो भर्दैछ।
“धीः ला ला। धीः आ आ आ।” उसले सुँगुरलाई बोलायो।
घरपाला पशुले भाषा बोल्न नजाने पनि लामो संगतबाट मान्छेका केही भावना संकेत र इशारा त अवश्य बुझ्दाहुन भन्ने अन्दाज छ। किनकि उसँग पनि आवाज छ आँखा छ कान छ। तब त मान्छेले पशु पन्छीसँग पनि एकतर्फी कुरा गर्ने गर्छन्।
“चौक् चौक्। हुँक् हुँक्।” सुँगुरले हिँडाइको गति बढायो।
“धी आ आ आ।” उसले फेरि बोलायो।
“हुँक् हुँक्। भो भो पदैन, आउँदैन म।” सुँगुरले भन्यो।
“होइन, कता जान्छस त आज ?”
“चौक् चौक् हुँक् हुँक्। जता पो जाऊ के मतलब !”
सुँगुर फर्किनु नमाने पछि डम्बरले छेकल काट्यो, ढुंगा समाइ हान्यो। ताकेर हानेको चोट लागे संभावना हुन्छ, दौडिँदा हान्दा चोट लाग्न सक्छ नलाम्न सक्छ। लागेन सुँगुर भन जल्केर भाग्यो। प्रतिस्पर्धामा दौडिँदा दाहिने चपलको फिफ्टा च्वाट्ट चुट्यो। चपल हातमा समाइ तागत फिक्केर जोडले दौडियो किनकि सुँगुरले खोलो तर्न भ्यायो भने बित्यास पर्छ। छेकेको सिस गर्दागर्दै सुँगुर त खोलामा पस्यो पसिहाल्यो, उसलाई जुन कुराको डर थियो त्यही भयो।
“थुइया ! पापी साँइदुवा, बित्यासै पाऱ्यो।” उभिएर लामो सास फेऱ्यो। सास रहुन्जेल आश भने भँ उ पनि खोलामा जान बाध्य भयो। खोला तर्दातर्दै हातबाट एउटा चपल फ्यात खस्यो, छोप्दाछोप्दै टपरी भँ सलल बगाएर खोलाले तले पुऱ्यायो। कस्तो आपत सुँगुरको पछि दौडनु कि चपल छोप्न जानू। सुँगुर र मान्छे दुबै खोला तरे।
“तेरीमा...मसान।” सुँगुरलाई आमाचकाई चुटेको चपलले भट्टारो हान्यो।
“हुँक् हुँक्। मलाई अब केको डर !” डम्बरले पैतालौबाट काँडा फिक्कन थाल्यो, यही मौका पारी थकित सुँगुर पनि एकछिन सुस्तायो। सुँगुर जंगल छिरेमा फेला पर्ने आशा पूर्णतया समाप्त हुने कुरा डम्बरलाई थाहा थियो।
“वनमा कति दुःख पाउँछ पछि थाहा हुन्छ।”
“चौक् चौक् हुँक् हुँक्। तिमिले के सुख दिएका छौ, छोरो बनाएर मलाई ओख्यानमा सुताकोछो र !”
“बाघले भेट्यो भने तेरो घेऱ्काको रगत पिउँछ बुभुस् ?”
“तिमिले के बाँकी राख्छौ ? मेरो आमालाई उतानो पारेर घाँटी रेटेको मैले नदेखेको होर !”
“भो हिपी नगर। हिँड बाबु हिँड खोरमा, चारो खालास।”
“खान चारो तिम्नी स्वास्नीलाई देउ। म त जंगलातिर जान्छु बँदेल हुन्छु।”
सुँगुर जंगलको फाडिमा छिरेको दृश्य डम्बरले चुपचाप हेरिरह्यो। मनमा बित्यास लिएर घर फर्कनु बाहेक अर्को उपाय थिएन।

कविता



अनिता चौधरी

छोरी तिमि यो सन्सार मा आउदै नआउ।
तिमी यहाँ र्नु पछ,
छोरी भएकै कारण गर्भमै हजारौं पिडा सहेर तुहिनु पर्छ,
शारीरीक बनावट के कारण अनि जीवन भर अरु के हिसाब मा चल्नु पर्छ।
यहाँ आफ्ना लाई पर्दा मात्र पीडित अनि तिमिलाइ परि हाल्यो भने चरीत्र हिन हुन्छेउ है छोरी।
कहिल्य बुहारी भएर र्नु पर्छ, दाइजो लागि जल्नु पर्छ, अनि जीवन भर अरु के हिसाब मा चल्नु पर्छ।

नरपिचास को सामाना गर्नु पर्छ। कहिल्य तिमि कतै एकलो पर्यो भने बलत्कृत हुनुपर्दछ। कहिल्य तिमि पीडित भएर न्याय माग्दा बैस को जोस मा फसाएको साबित हुन्छेउ। मेरि छोरी तिमि यो सन्सार मा आउदै नआउ।

यहाँ पल पल मर्नु पर्छ छोरी। कहिल्य आमा भएर र्नु पर्छ। अनेकौं अपशब्द छोरी भएकै कारण सुनु पर्छ त्यसैले छोरी तिमि नआउ ॥

आउनुनै छ भने छोरी माथीको कुट्टीट्ट हटाउने गरि आउ निर्मला पन्त जस्तै हजारौं छोरी को पिडा मेटाउने गरि अनि कलिल्यै उमेरमा चुडिएका हरुको लागि न्याय लिएर आउ।
होइन भने छोरी तिमि यो सन्सार मा नआउ, आखिर निर्मला पन्त ले न्याय कहिले पाउने ??

गजल



कपिल अन्जान

न त देखाउन मिल्ने कुनै खोट लाग्यो
धोका दिएर भन्थो कहाँ चोट लाग्यो

लाग्यो
लाछ हरेक दिन कसैले साटिरेहेछ
यो उमेर यो रहर यो समय नोट लाग्यो
म त्यहाँ दुःखा हुँ ओरालोमा फालिएको
उकालोमा पुगेपछि मात्रै ओट लाग्यो

प्रिय म सकिएको हुँ ती चुम्बनहरूले तिमिलाई भने मेरो माया चुरोट लाग्यो
जहाँको त्यहाँ छन् ताली पिट्टेहरू
देश बनाउँछु भन्ने मान्छे भोट लाग्यो
(कोहलपुर, बाँके)

कविता



मणिकुमार श्रेष्ठ सिजन

सपना उसको पनि थियो
परिवर्तनको यात्रामा सारथी बने
सँगसँगै परिवर्तनका पाठहरू सिकाउँदै
भविष्यका नयाँ नयाँ सपना बुने
यसरी रहै रहमा बसेका युवाहरू
अधिल्लो पिँढीका कमजोरी

पहिल्याउन तल्लिन छन्
अधिल्लो पुस्ताको गलती भनौं या
परिवेशले सिकाएको पाठ मेरो देश हॉक्नेहरूले
न आफूलाई स्वस्थ राख्न सके

एउटा सार्थक दिन

न पछिल्लो पुस्ताका लागि स्वच्छ वातावरण नै छाड्न सके
सामाजिक वातावरण जस्तै पर्यावरणीय वातावरण पनि धूमिल बनाएका छन्
जसको हिसाब लिन पुस्तौं लाग्न सक्छ
नीति र नियममा मात्र कानून भएर के गर्नु
व्यवहारिक कानून निर्माणका खाका बनाउन छाडेर
सर्वोच्च निकायलाई पाखा लगाउँदै
चोरबाटोको यात्रा तय गरिन्छ
खे के सिक्न सकिन्छ र ?
भावि पुस्ताका लागि

बुन्दालुन्दै युवाहरू आफ्ना भविष्यको सपना बोकेर
खाडी प्रवेश गरेको पनि कयौं भइसक्यो
कतिले सपना पूरा गरे
कतिले सपनाका ठेली फिर्ता ल्याउन सकेनन्
यता परिवर्तनको ठेली बोकेर हिँडेका युवाहरू
न आफूलाई परिवर्तनको सम्बाहक बनाउन सके
न अरुको परिवर्तनलाई नै स्वीकार्न सके
केवल आडम्बरी सपनाको यात्री बनेर
कति जंघार तर्न सकिन्छ ?
तिने जंघार तर्नेहरूले सँगै आएका यात्रीलाई मात्र होइन
जंघार तार्न सहयोग गर्ने सारथी भएका लौरोलाई समेत छाडे।

कार्यक्रम...

रकम सुनिश्चित गर्नुपर्ने सर्त मन्त्रालयले राखेको छ।
त्यस्तै, कार्यक्रमको भौतिक तथा वित्तीय प्रगति मन्त्रालयको योजना तथा अनुगमन शाखामा मासिक रूपमा अनिवार्य पठाउनु पर्ने, साथै खर्च प्रगति हुन नसकेको अवस्थामा स्थानीय तहले अनिवार्य रकम फिर्ता पठाउनुपर्ने सर्त राखिएको छ। निर्माण व्यवसायी वा उपभोक्ता समितिलाई भुक्तानी गरिने मोबिलाइजेशन रकम तथा प्रत्येक रिनज बिलमा स्थानीय तह र नेपाल सरकारले व्यहोर्ने लागत अंश बापतको रकम कार्यवाधिमा तोकिएको अनुपात कायम हुनेगरी मात्रै भुक्तानी गर्नुपर्ने सर्त मन्त्रालयले राखेको छ। गुणस्तरीयता कायम गर्ने र प्रचलित कानून बमोजिम खर्च गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहको हुनेछ। निर्माणको क्रममा भेरिशन

आदेश जारी गर्नुपर्ने भएमा त्यस्तो भेरिशनबाट सिर्जना हुने आर्थिक दायित्व स्थानीय तह आफैले व्यहोर्नु पर्ने सर्तसहित नेपाल सरकारको अनुदानबाट यस्तो थप आर्थिक दायित्व बहन गर्न नसकिने मन्त्रालयले भनेको छ। त्यस्तै, नेपाल सरकारले उपलब्ध गराएको रकम ससर्त बजेट भएकाले आर्थिक वर्षको अन्त्यमा खर्च नभई बाँकी रहेको रकम प्रीज हुनेछ।
स्थानीय तहले निकासार्थ खर्चको आर्थिक विवरण मन्त्रालयको योजना तथा अनुगमन शाखा (केन्द्रीय समन्वय इकाई) मा पठाउनु पर्नेछ। कार्यक्रम सञ्चालन सम्बन्धी अन्य विषयहरू उच्च पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्र स्वरोजगार तथा आर्थिक सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि-२०८१ बमोजिम हुने स्थानीय तहलाई मन्त्रालयले परिपत्र जारी गरेको छ।

कर्णालीका...

पर्यटनमा समेत खर्च गर्न पाउँने छन्।
बिहार मन्त्रालयले उच्च पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्र स्वरोजगार तथा आर्थिक-सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि, २०८१ मा भएको व्यवस्था बमोजिम चालु आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न बजेट उपलब्ध गराउने गरी छनौट भएका आयोजना/कार्यक्रम तथा बजेटसहित स्थानीय तहको सूचि सार्वजनिक गरेको छ।
मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेको सूचिमा अनुसार मुगु जिल्लाका दुई पालिकामा तीन वटा स्वरोजगार तथा आर्थिक, सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिने छ। जसमा सोरु गाउँपालिकामा एक, खत्याड

गाउँपालिकामा दुई वटा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि मन्त्रालयले बजेट पठाएको छ।
त्यस्तै, डोल्पाको त्रिपुरा सुन्दरी नगरपालिका, डोल्पो बुद्ध गाउँपालिका, काइके गाउँपालिका र छाकाँ ताडसोड गाउँपालिकामा कार्यान्वयन हुने सात आयोजनाका लागि रकम सम्बन्धित पालिकामा बजेट पठाइएको संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका सह-सचिव कालिप्रसाद पराजुलीले बताए।
त्यस्तै, हुम्लाका तीन पालिका सिमकोट गाउँपालिका, नाम्खा गाउँपालिका र खार्पुनाथ गाउँपालिकामा पाँच वटा कार्यक्रम सञ्चालनका बजेट पठाइएको छ।
जुम्लाको सिंजा गाउँपालिकामा दुई वटा कार्यक्रम सञ्चालनमा आउने छन्, भने कालिकोटको नरहरिनाथ गाउँपालिका र

पचालभरना गाउँपालिकामा तीन वटा कार्यक्रमका लागि बजेट विनियोजन भएको छ। त्यस्तै, रुकुम पश्चिमका मुसिकोट नगरपालिका, चौरजहारी नगरपालिका, बाँफिकोट गाउँपालिका र सानीभेरी गाउँपालिकामा ६ वटा आयोजना कार्यान्वयन हुनेछन्।
जाजरकोटको छेडागाड नगरपालिका, नलगाड नगरपालिका, जुनिचाँदे गाउँपालिका र शिवालय गाउँपालिकामा कार्यान्वयन हुने सात वटा स्वरोजगार तथा आर्थिक, सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रमका लागि सम्बन्धित पालिकामा बजेट पठाइएको मन्त्रालयले जनाएको छ।
मन्त्रालयका अनुसार कर्णालीबाट छनौटमा परेका पालिकामा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सात करोड ४३ लाख रुपैयाँ विनियोजन

गरिएको छ।
स्थानीय तहबाट कार्यान्वयन गर्ने गरी छनौट भएका आयोजना/कार्यक्रमका लागि विनियोजित बजेट उच्च पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्र स्वरोजगार तथा आर्थिक-सामाजिक सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि, २०८१ र प्रचलित कानून तथा शर्तहरूको अधिनमा रही खर्च गर्ने, त्यसको श्रेस्ता राख्ने, आन्तरिक तथा अन्तिम लेखा परीक्षणसमेत गर्ने व्यवस्था मिलाउन मन्त्रालयले स्थानीय तहलाई निर्देशन दिएको छ। साथै मन्त्रालयले आयोजना सञ्चालनको क्रममा नियमितता, मितव्ययिता, कार्यदक्षता, प्रभावकारिता र औचित्यता जस्ता पक्षहरूलाई यथेष्ट पालना गरी खर्च गर्न गराउन स्थानीय तहलाई अनुरोध गरेको छ।

कविता



मेलिना बुढाक्षेत्री

पैसा तिरैके त हुन्छौं महिना महिनाको
यस्तो इन्टरनेट सेवा चाहिँदैन

भो, महिनाको चार हप्ता हुन्छ है, एक हप्ता मात्रै चल्छ किन है, प्रचार गर्छन राम्रो छ भनेर, पैसा लिन्छन सेकेण्ड सेकेण्ड गर्ने, जमाना इन्टरनेटको छ है, प्रचार गरे अनुसारको सेवा छै ॥

(कक्षा-५, मर्निङ स्टार ईग्लिस बोर्डिङ स्कूल)

निःशुल्क कपडा उपलब्ध गराउँदै 'कपडा बैंक'

युग संवाददाता

कैलाली, १६ फागुन ।

'हुनेले दिने, नहुनेले लगेर अभियानमा सहभागी बनीं' यो नारासहित थालिएको अभियानले आइ ढाक्ने एकसरो लुगाको अभाव भएकाले बाध्य विपन्न व्यक्तिले राहत महसुस गरेका छन् । मानवीय सेवामा समर्पित भएर थालिएको यो अभियान बैतडीको शाहीलेक बजारमा भण्डाई एक वर्षदेखि सञ्चालित कपडा बैंकमार्फत कार्यान्वयन भइरहेको छ ।

बैतडीकै मेलौली नगरपालिका क्षेत्रमा पनि यसको शाखा सञ्चालनमा छ । हुनेखाने सम्पन्न व्यक्ति/संस्थाले सितैमा बैंकलाई ओड्ने ओड्छ्याउने र लगाउने लुगा उपलब्ध गराइरहेका छन् भने नहुने विपन्न व्यक्तिले बैंकमार्फत निःशुल्क लुगा पाइरहेका छन् ।

मेलौली नगरपालिकामा स्थित धर्मधर माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक लोकराज जोशीले कपडा बैंकले विद्यालयका गरिब एवं विपन्न व्यक्तिका छात्रछात्रा र गाउँका असहाय विपन्न व्यक्तिलाई निःशुल्क ओड्ने, ओड्छ्याउने, लगाउने लुगा उपलब्ध गराएर उदाहरणीय काम गरेको बताए ।



उनेले भने, "हुनेले दिने, नहुनेले लिने यसको मुख्य नारा छ, कपडा बैंकलाई कपडा उपलब्ध गराउनेहरु पनि बढ्दै गएका छन् ।"

स्थानीय गोपालदत्त भट्टले गरिब, दिनदुःखीको सेवाका लागि खोलिएको कपडा बैंक मानवीय सेवाको उत्कृष्ट उदाहरण भएको बताए । "बैंकका प्रबन्धक आफै विद्यालय तथा गाउँगाउँसम्म पुगेर अतिविपन्न, असहाय र गरिबलाई लुगा उपलब्ध गराउनुहुन्छ", उनले भने, "जाडो याममा लुगा किनसके क्षमता नभएका धेरैलाई बैंकले न्यानो कपडा उपलब्ध गराएर ठूलो गुन लगाएको छ ।"

कपडा बैंक सञ्चालक महेशदत्त भट्ट भण्डाई एक वर्षदेखि सञ्चालित कपडा बैंकबाट यो अवधिमा गरिब एवं अतिविपन्न नौ सय ७८ परिचारक व्यक्तिलाई कपडा निःशुल्क उपलब्ध

गराइएको बताए । उनले भने, "रोग, शोक र भोकले प्रताडित अतिविपन्न, एकल, असहाय, दिनभरि गैँटी र बेल्चा चलाउने, गिट्टी कुटेर सहज जीवन निर्वाहका लागि अभाव भएरिहेकाको मुहारमा खुसी ल्याउन यो अभियान चलाइएको हो ।" हालसम्म एक सय मनकारी व्यक्तिले बैंकलाई कपडा उपलब्ध गराएर सहयोग गर्नुभएको सञ्चालक भट्टले जानकारी दिए ।

पछिल्लो पटक धनगढी निवासी समाजसेवी मायाप्रकाश भट्टले बैंकलाई कपडा उपलब्ध गराएर सहयोग गरेका छन् भने काठमाडौंको प्रयास नेपाल नामको संस्थाले पनि सहयोग उपलब्ध गराएको छ । बैंक सञ्चालक भट्टले यसअघि पनि 'सामाजिक सेवा मेरो अभियान' अन्तर्गत विभिन्न गतिविधि सञ्चालन गर्दै आएको थियो ।

'कर्णाली पौष्टिक तत्वयुक्त अन्न फलाउने स्वर्णभूमि' समपूरक...

युग संवाददाता

सुर्खेत, १५ फागुन ।

कर्णाली प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री यामलाल कँडेलले कर्णाली पौष्टिक तत्वयुक्त अन्न फलाउने स्वर्णभूमि भएको बताएका छन् । खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी लिमिटेड प्रादेशिक कार्यालय सुर्खेतद्वारा शुक्रबार सुर्खेत वीरेन्द्रनगरमा आयोजित 'स्तरोन्नति गरिएको चामल तथा स्थानीयस्तरमा खरिद र बिक्रीकक्ष सञ्चालनसम्बन्धी प्रदेशस्तरीय अन्तरक्रियामा मुख्यमन्त्री कँडेलले कर्णाली वरिपरि नै पौष्टिक तत्व हुँदा पनि बाहिरबाट ल्याउनुपर्ने

विश्र्वात रहेको बताए ।

"कर्णालीमा पौष्टिक तत्वयुक्त र औषधिजन्य गुण भएका अन्न उत्पादन हुने तर खानपिनको चेतना कम भएका कारण त्यसको उपभोग गर्न नजान्ने अवस्था अहिले पनि विद्यमान छ", उनले भने, "यहाँको उत्पादन, उपभोगको महत्त्व र बजारीकरणबारे ध्यान पुर् याउन आवश्यक छ ।" मुख्यमन्त्री कँडेलले कर्णाली दुग्ध पदार्थमा आत्मनिर्भर बन्ने अवस्थामा रहेकोसमेत जनाए ।

खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी

अधिकृत रमेश आचार्यले पौष्टिक तत्व अर्थात् स्तरोन्नति गरिएको चामल र स्थानीयस्तरमा खरिद र बिक्रीकक्ष तथा कम्पनीले हालसम्म गर्दै आएका कामबारे आफ्नो प्रस्तुति राखे । पछिल्लो समयमा कर्णालीका ७९ मध्ये ६१ स्थानीय तहमा चामल खरिद तथा बिक्री सम्पन्न गरिएको उनले जानकारी दिए । कार्यक्रममा सहभागी सरोकारवालाले बाहिरबाट स्तरोन्नतिको चामल आपूर्ति गर्नुका साथै कर्णालीको स्थानीय बाली संरक्षण, उत्पादन तथा बजारीकरणमा विशेष जोड दिनुपर्ने सुझाएका थिए ।

समपूरक...

तर, यसपटक समपूरक र विशेष अनुदानसम्बन्धी कार्यविधि संशोधनमा ढिलाई हुँदा योजना तथा कार्यक्रमको प्रस्ताव माग गर्ने समयवाधि करिब डेढ महिना पर धकेलिएको हो ।

समपूरक अनुदानमा संघ ५० प्रतिशत योगदान गर्ने र बाँकी ५० प्रतिशत सम्बन्धित प्रदेश तथा स्थानीय तहले व्यहोर्ने यसअघिको व्यवस्था संशोधन गरी पालिकाहरूको वर्गीकरणका आधारमा २० देखि ८० प्रतिशत सम्म व्यहोर्नुपर्ने व्यवस्था ल्याइएको छ । विशेष अनुदानसम्बन्धी कार्यविधि, २०८१ ले यो शीर्षकमा अनुदान दिँदा योजना तथा कार्यक्रमको लागत तोकेको छ ।

गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट कार्यान्वयन गरिने आयोजना वा कार्यक्रममा २५ लाखदेखि तीन करोड लागत हुनुपर्नेछ । त्यस्तै, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिकाले तीन करोडदेखि १५ करोड र प्रदेशले १० करोडदेखि तीस करोडसम्मका आयोजनाका लागि प्रस्ताव हालन सक्छन् ।

गरिने आयोजना वा कार्यक्रमको लागत अनुमान न्यूनतम २५ लाखदेखि अधिकतम पाँच करोडसम्म तोकिएको छ ।

संघीय विशेष अनुदानअन्तर्गत प्रदेश सरकारबाट कार्यान्वयन हुने आयोजना वा कार्यक्रमका लागि कुल लागत अनुमान पाँच करोडदेखि १० करोड तोकिएको छ । विशेष अनुदानअन्तर्गतका पूर्वाधार आयोजना तीन वर्षभित्र र अन्य कार्यक्रम सालबसाली रूपमा सम्पन्न गरिसकनुपर्ने कार्यविधिमा उल्लेख छ ।

त्यस्तै, समपूरक अनुदानसम्बन्धी कार्यविधि, २०८१ अनुसार गाउँपालिका वा नगरपालिकाले एक करोडदेखि सात करोडसम्मको लागतको आयोजना तथा कार्यक्रमका लागि संघ सरकारसँग अनुदान माग गर्न सक्छन् । त्यस्तै, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिकाले तीन करोडदेखि १५ करोड र प्रदेशले १० करोडदेखि तीस करोडसम्मका आयोजनाका लागि प्रस्ताव हालन सक्छन् ।

हिउँले...

उनेले अहिले भएको हिमपातले जमिना चिस्यान हुने बताइन् । 'बाली सपार्न हिउँकै प्रतिक्षामा थियौं', उनले भनिन्, 'तामो खेरीले लगाएको बाली सुकेको थियो, अब उब्जनी बढ्ने आश छ ।' अब लेकाली बस्तीमा आलु लगाउन पनि सहज भएको उनको भनाइ छ ।

'खेतीले बाली सुकेर कृषक हैरान थिए', उनले भनिन्, 'यतिखेर कृषकका लागि अमृत वर्षा भयो ।' त्यस्तै पातारासी गाउँपालिका-६ का जनम महताराले 'केही दिनअघिसम्म काला हिमाल देखेर मनै खसक्क हुन्थ्यो । हेर्ने मन लादैनथ्यो', उनले भने, 'अहिले बल्ल हिउँले हिमाल हिमालजस्ता देखिन थालेका छन् । खेतबारीसमेत सेतामो भएका छन् ।' हिउँदे वर्षा भएसँगै माटो रिसलो

भएको बताउँदै उनले खेतीपाती पनि सधैरैमा आशा जागेको बताए । यसअघिसम्म यी हिमालहरू काला र उराठलादा देखिन्थे ।

अनावृष्टिका कारण महताराले हराएको निद्रा हिउँदे वर्षासँगै फर्किएको छ । लामो समयसम्म हिउँदे वर्षा नहुँदा बाली सुक्न थालेपछि अनिकालको चिन्ताले उनलाई निद्रा पर्न छाडेको थियो। यत्रो खेती त्यसै सुक्ने भयो भन्ने चिन्ताले मलाई मात्रै होइन, सबै जिल्ला बासीलाई सताएको थियो, आकाशो पानीको भरमा खेती गर्ने हिमाली क्षेत्रका किसानको वर्षाले केही राहत दिलाएको छ ।

किसानले जति धेरै हिउँ आयो, उति धेरै जेटबाली र स्याउ, ओखरलगायतका फलफूलको सुविकाल आउने बताउँछन् । 'वर्षा र हिउँ परेपछि धुलो हटेर रुघाखोकीको बिराम पनि कम

हुन्छ', उनले भने। हिउँ नपर्दा यहाँका किसानले डेरेडरले स्याउ बगैँचा व्यवस्थापन गरेका थिए । हिउँले जमिन चिसो राखेर स्याउ बगैँचामा सिँचाइको काम गर्ने छ। जुम्लाका पातारासी, काञ्जीरोवा, भुरीचुला र चिमामालिका हिमालसमेत सेतामो देखिएका छन् ।

'यता कृषि विकास कार्यालय जुम्लाका अनुसार ३ हजार हेक्टर जमिनमा मात्रै सिँचाइ सुविधा पुगेको छ । अधिकांश बाली सुख्खा पाएको बारीमा लगाइन्छ । हिउँदे बालीका रूपमा रहेको जो १ हेक्टर क्षेत्रफलमा १ हजार ५ सय केजी उत्पादन हुन्छ भने गहुँ प्रति हेक्टर २ हजार १ सय केजी उत्पादन भइरहेको छ ।' यस्तै जुम्लाको खेतीयोग्य जमिन हेक्टर २४ हेक्टर छ, जसमध्ये २१ हजार र हिउँ परेपछि धुलो हटेर रुघाखोकीको बिराम पनि कम

कर्णालीमा अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सव हुँदै

युग संवाददाता

सुर्खेत, १६ फागुन ।

कर्णालीमा दोस्रो कर्णाली अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सव हुने भएको छ । फागुन २५ र २६ गते प्रदेश राजधानी वीरेन्द्रनगर र दैलेखको गुराँस गाउँपालिकामा गरी दुई चरणमा महोत्सव सञ्चालन हुने भएको हो ।

आयोजक संस्था रेडचेरी मिडिया प्रालिका अनुसार फागुन

२५ गते उद्घाटन र चलचित्र संवाद वीरेन्द्रनगरमा गरिने छ । यस्तै दोस्रो फागुन २६ गते गुराँस गाउँपालिकामा पर्यटन तथा जलवायु अर्वाइड समारोह गरिने छ ।

कर्णालीमा भएका सम्भावनाहरूलाई राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा पुऱ्याउने उद्देश्यसहित कार्यक्रम गर्न लागिएको महोत्सवका निर्देशक चक्रबहादुर चन्दले जानकारी दिए ।

'यहाँका पर्यटकीय स्थल, धार्मिक स्थल, चलचित्रका छायाङ्कन स्थल, यहाँका कथा, संस्कृतिलाई चलचित्र निर्माता, निर्देशक सम्बन्धित व्यक्तिहरूमा प्रचार, प्रसार गर्ने उद्देश्य हो', उनले भने ।

महोत्सवले कर्णालीको प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता र सामाजिक मुद्दाहरूलाई उजागर गर्ने महोत्सवमा सल्लाहकार डा. महेन्द्रकुमार मल्ले बताए ।

वास्तविक...

गलत रहेको उनको भनाइ छ । खोज पत्रकारिता गर्दा आउने चुनौतीबाट बिचलित हुन नहुने उल्लेख गर्दै मन्त्री भण्डारीले तालिमले नभई यसका लागि भित्रैदेखि रुचि हुनुपर्ने बताए । सम्बन्ध नेपालको आयोजनामा शुक्रबारदेखि सुरु भएको तालिम आइतबारसम्म सञ्चालन हुनेछ । उक्त तालिममा कर्णाली प्रदेशका २४ जना पत्रकारहरूको सहभागिता रहेको छ । तालिममा कर्णालीमा खोजपत्रकारिताको अभ्यास र अवसरबारे छलफल गरिनेछ । यस्तै, खोज समाचारका स्रोत र संरचना, खोज समाचारमा भाषा, खोज समाचारको तयारी, खोज पत्रकारमा हुनुपर्ने गुण र ध्यान दिनुपर्ने विषय, सूचनाको हक र सूचना माग्ने प्रक्रियाबारे पत्रकारहरूलाई अभिमुखिकरण गरिनेछ ।

गोलिया काठ/दाउरा लिलाम बिक्री सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८१/११/१७

श्री डिभिजन वन कार्यालय, सल्यान अन्तर्गतको कालिमाटी सव-डिभिजन वन कार्यालय, कालिमाटीको कार्यक्षेत्र कालिमाटी गा.पा. ५, सल्यान स्थित सिम्ले राष्ट्रिय वन क्षेत्रबाट आ.व. २०८०/०८१ मा जिल्लाको स्वीकृत पञ्चवर्णीय वन व्यवस्थापन कार्ययोजना अनुसार कटान, मुछान भई उत्पादन भएर घाट्यादीमा राखिएको विभिन्न जातको गोलिया थान २०५ को १२१२.०४ घ.फि. काठ जे जस्तो अवस्थामा छ सोही अवस्थामा आफ्नै खर्चमा घाट्यादीबाट उठाई लैजानुपर्ने गरी लिलाम बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। ईच्छुक व्यक्ति, संघ, संस्था, फर्म वा कम्पनीले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले २२ (वाइसो) दिनभित्र शीलवन्दी वोलपत्र दाखिला गर्न आह्वान गरिन्छ । यस सम्बन्धी विस्तृत जानकारीका लागि डिभिजन वन कार्यालय, सल्यानमा सम्पर्क राख्न सकिनुका साथै पूर्ण व्यहोराको सूचना डि.व.का. सल्यानको सूचना पाटीमा टाँस गरिएको छ ।



डिभिजन वन कार्यालय

सल्यान

विज्ञापन दर/रेट सम्बन्धी सूचना

युगआह्वान राष्ट्रिय दैनिकमा आ.व. २०८१/०८२ मा प्रकाशन हुने विज्ञापनको दर/रेट २०८१ साउन १ तदनुसार १६ July 2024 देखि निम्नानुसार कायम गरिएको सम्पूर्ण विज्ञापनदाता/एजेन्सी एवम् सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराइन्छ ।

विज्ञापन दर/रेट

पृष्ठ	रगिन प्रति सीसी	स्यामस्वेत प्रति सीसी
प्रथम पृष्ठ	रु. २०००/-	रु. १८००/-
मित्री पृष्ठ	रु. १५००/-	रु. १२००/-
अन्तिम पृष्ठ	रु. १०००/-	रु. १५००/-

वर्गीकृत

पृष्ठ	रगिन प्रति सीसी	स्यामस्वेत प्रति सीसी
वर्गीकृत डिस्प्ले	रु. ३५००/-	रु. १५००/-
वर्गीकृत डिस्प्ले (प्रति शब्द)		रु. ७०/-

ज्याकेट १ पेज रु. ८,००,०००/-

नोट: उल्लेखित दर/रेट मू.अ.कर बाहेक



फोन नं.: ८४२४०५२९०/८४२४०५३६२/८४२४०५३६२
इमेल: yugaawhandainik@gmail.com, yugaawhan@gmail.com

सामेल एग्रीकल्चर प्रा.लि.

वीरेन्द्रनगर-१२, एरपोटको पश्चिम पट्टि, सुर्खेत



हामी कहाँ विभिन्न किसिमका प्लाष्टिक ठनेल, नेचुरल भेन्टिलेट, सेमी हाईटेक, हाईटेक तथा नर्सरीका सामग्रीहरू, कृषि औजार, अर्गानिक मल, कृषिका विविध सेवा परामर्श, ठनेल निर्माणका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

budhakarna287@gmail.com

थप जानकारीका लागि :

९८५८०७९९०२

