कर्णाली प्रदेशको पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

# युगआह्वान

yugnews.com

निष्पक्षता, निर्भिकता, निरन्तरता...

(ई पेपर पढ्न स्क्यान गर्नुहोस् ।)

वर्ष: २४ | अंक: २४ | वि.सं. २०८१ बैशाख २५ मंगलवार | नेपाल संवत्: ११४४, वैशाख कृष्ण चतुर्दशी | Tuesday 7 May. 2024 | yugaawhan@gmail.com | पृष्ठ: ४ | मूल्य: ५।-

# कर्णालीको सार्वजनिक यातायातमा विकल्प बन्नसक्छ 'पोड वे' प्रविधि

**ओम शाही**
**सुर्खेत, २४ वैशाख ।**

भौगोलिक विकटताले कर्णालीमा सार्वजनिक यातायातका लागि सडक पूर्वाधार निर्माणमा ठुलो चुनौती छ। विकट भौगोलिक अवस्थाकै कारण कर्णाली प्रदेशका १० वटै जिल्लामा सडक पूर्वाधार निर्माणमा कठिनता मात्रै नभई लागतका हिसावले पनि ठुलो धनराशी खर्च गर्नुपर्ने बाध्यता छ।

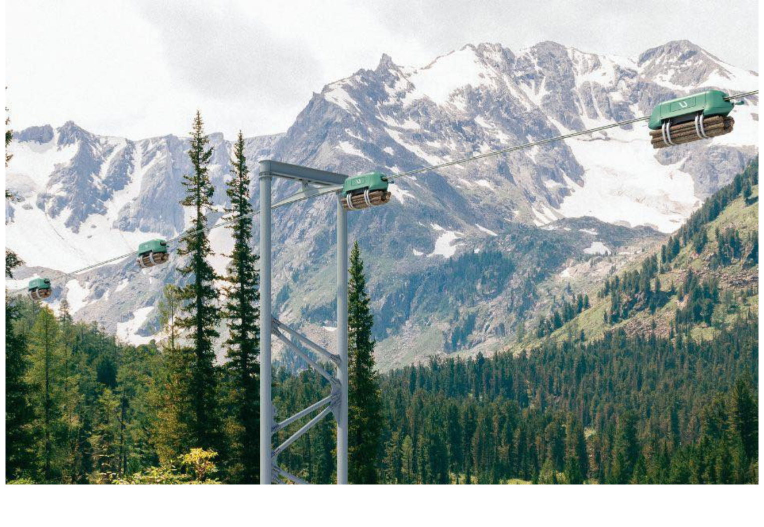
नेपालका ७७ जिल्लामध्ये कर्णालीको हिमाली जिल्ला हुम्लामा अझै सडकको राष्ट्रिय सञ्जालमा जोडिन सकेको छैन । दशकौंदेखि हुम्लालाई सडक सञ्जालमा जोड्ने प्रयास भइरहेको भएपनि कठिन भुगोलका कारण समस्या छ।

अन्य जिल्लामा विस्तार भएका सडकहरु साघुरा र मापदण्डविपरितका हुँदा कर्णालीमा वर्षेनी ठुलो संख्यामा मानविय क्षति हुने गरेको छ। सरकारले कर्णालीको सडक पूर्वाधारका लागि वर्षेनी अर्बौं रकम खर्चिने भएपनि अवस्था भने सुधार हुन सकेको छैन।

कर्णालीमा हाल रत्न राजमार्ग, कर्णाली राजमार्ग, कर्णाली कोरिडोर, भेरी कोरिडोर लगायतका सडक आयोजनाहरु सञ्चालनमा छन् । तर, यि सडक आयोजनाहरु कठिन भुगोलका कारण सहज यातायात सञ्चालनका लागि उपयूक्त छैनन् । जसका कारण एक दिन लाग्ने बाटोमा दुईदेखि तीनसम्म कठिन यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यमा नागरिक छन् । सडक फराकिला नहुँदा ठुला निर्माण आयोजनाका लागि सामाग्री ढुवानीमा समेत चुनौति छ।

यिनै बाध्यताका बिच कर्णाली प्रदेशमा अत्याधुनिक प्रविधिमा आधारित सार्वजनिक यातायातको रुपमा पोड वे (तारमा गुड्ने माइक्रो रेल) सञ्चालन गर्न सकिने प्रारम्भिक अध्ययनले देखाएको छ। कर्णाली प्रदेश सरकारको समन्वयमा पोडवे नेपालले गरेको प्रारम्भिक अध्ययनले कर्णालीमा यो प्रविधि सञ्चालन गर्न आर्थिक, सामाजिक र वातावरणिय हिसावले उपयूक्त हुने देखाएको छ। सरकारले पोडवेलाई नेपालमा कानुनी

बाँकी ४ पेजमा



## कर्णालीका लागि उपयूक्त छ : पूर्वमुख्यमन्त्री शर्मा

पोडवे प्रविधि झट्ट हेर्दा महंगो जस्तो देखिएपनि कर्णालीको आर्थिक, सामाजिक र वातावरणिय हिसावले एकदमै प्रभावकारी सस्तो र सुरक्षित सार्वजनिक यातायात हुन सक्ने बताउँछन् कर्णालीका निर्वतमान मुख्यमन्त्री राजकुमार शर्मा।

आफ्नो कार्यकालमा यो प्रविधि निर्माणका लागि प्रारम्भिक चरणको काम अघि बढेको शर्माले बताए। जसका लागि संघीय सरकारसँग कानुनी प्राब्धान निर्माणका लागि अनुरोध गरेको उनी बताउँछन्।

'पहिलो कुरा हामीले तार प्रणालीमा आधारित पोड वेका लागि नीति निर्माण गर्ने तहसम्म पहल गरेका छौं,' उनी भन्छन्, 'कर्णालीमा यो प्रविधि अगाडि बढाउन यससँग सम्बन्धित नीति निर्माण गरिदिन संघीय सरकारसँग अनुरोध गर्‍यौ, सोहि बमोजिम संघीय सरकारले राजपत्रमा प्रकाशित गरिसकेको अवस्था पनि हो।'

कर्णालीको भौगोलिक कठिनतालाई चिर्नका लागि अत्याधुनिक प्रविधिमा आधारित पोड वे कर्णालीका लागि उपयूक्त हुने ठानेर आफूले प्रक्रिया अगाडि बढाएको उनले बताए।

## के हो पोड वे प्रविधि ?

पोडवे स्ट्रिङबेस्ड (तारमा गुड्ने) प्रविधि हो। पोडवे करिब ४० वर्षदेखि बेलारुसमा अनुसन्धान भएर सर्टिफाइड भएको प्रविधि हो। यसलाई पर्सनल र्‍यापिड ट्रान्जिट (पीआरटी) भनेर पनि चिन्ने गरिन्छ । पीआरटीमा सामान्यतया प्रति गाडी तीनदेखि छ जनासम्म यात्रु बस्न मिल्छ। यसलाई नन स्टप, पोइन्ट टू पोइन्ट यात्रा गर्न प्रयोग गरिन्छ।

त्यही पीआरटी सवारी साधन मध्ये पोड वे एक हो। पोड वे सार्वजनिक यातायात संचालनको संजाल निर्माणको सबैभन्दा सस्तो प्रविधि हो। सडक यातायात, रेल वा केबलकारभन्दा पनि यो प्रविधि निकै सस्तो मानिन्छ । जानकारहरुका अनुसार पोड वे निर्माणका लागि प्रतिकिलोमिटर ३ मिलियन (३० लाख) अमेरिकी डलर खर्च लाग्छ। पोडवे निर्माणमा प्रयोग हुने वस्तुहरु, पोल, तारलगायत नेपालमा नै पाइने वस्तु प्रयोग गरेर निर्माण गर्दा यसको लागत अझ कम हुने कम्पनीका उपाध्यक्ष भट्टराई बताउँछन् । यो प्रविधि नेपाललाई चाहिने भूकम्प प्रतिरोधात्मक समेत भएको उनको भनाइ छ। अहिलेको समयमा मेट्रो रेलको एक किलोमिटरको ट्र्याक बनाउन अर्बौं रुपैयाँ लाग्छ भने ४० अर्बमा पोड वे को १०० किलोमिटरको ट्र्याक बनाउन सकिने उनले बताए।

यस्तै, राष्ट्रिय योजना आयोगले पोडवेलाई १६ औं योजनामा समेट्ने तयारी गरिरहेको छ । नेपालको सार्वजनिक यातायातमा कान्छो प्रविधिको रुपमा रहेको पोड वेलाई आयोगले समेट्न लागेको उपाध्यक्ष भट्टराईले बताए।

## प्रदेश बाल सुधार गृह स्थापनामा अदालतको चासो

**युग संवाददाता**
**सुर्खेत, २४ वैशाख ।**

कर्णाली प्रदेशमा बाल सुधार गृह नहुँदा त्यसको प्रभावका विषयमा उच्च अदालत सुर्खेतले कारण देखाऊ आदेश जारी गरेको छ। शुक्रबार उच्च अदालत सुर्खेतका न्यायाधीश कृष्णलाल भट्टराईको एकल इजलासले कारण देखाऊ आदेश जारी गरेको हो।

बिहिबार अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र इन्सेक कर्णाली प्रदेश कार्यालय, सुर्खेतको समन्वयमा अधिवक्ता प्रकाशबाबु ऐडी र इन्सेकका प्रदेश संयोजक नारायण सुवेदीले उच्च अदालत सुर्खेतमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय लगायत पाँच मन्त्रालयलाई विपक्षी बनाएर परमादेशसहितको आदेश जारी गरी पाऊँ भनि रिट दायर गरेका थिए।

रिटमा सामाजिक विकास मन्त्रालय, आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय, आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय र भौतिक पूर्वाधार तथा सहरी विकास मन्त्रालयलाई समेत विपक्षी बनाइएको छ।

अदालतको कारण देखाउ आदेशमा भनिएको छ 'यसमा निवेदन सहितको मिसिल संलग्न सम्पूर्ण कागजातहरूको अध्ययन

बाँकी ३ पेजमा

हार्दिक बधाई

श्री हाम्रो सुर्योदय सञ्चार सहकारी संस्था लि.द्वारा सञ्चालित रेडियो पञ्चपुरी ८९.३ मेगाहर्जका अध्यक्ष श्री भीम बहादुर रावत नेकपा एमाले पञ्चपुरी नगर कमिटीको दोस्रो अधिवेशनबाट नगर कमिटी अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभएकोमा सफल कार्यकालको शुभकामना सहित हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौ ।

श्री हाम्रो सुर्योदय सञ्चार सहकारी संस्था
पञ्चपुरी न.पा., बाबियाचौर, सुर्खेत

## नेपालगञ्ज एकीकृत जाँच चौकी सञ्चालनमा

**युग संवाददाता**
**नेपालगञ्ज, २४ वैशाख ।**

बाँकेको नेपालगञ्जमा एकीकृत जाँचचौकी (आइसिपी) सञ्चालनमा आएको छ। जाँच चौकीको सोमबार एक कार्यक्रमका बीच जाँचचौकीको शुभारम्भ गरेका छन्। त्यसअवसरमा मन्त्री भण्डारीले जाँचचौकी स्थापनापछि राजस्व सङ्कलनमा वृद्धि र अवैध ओसारपसार नियन्त्रण र व्यापार पारवहनको क्षेत्रमा समेत उल्लेख्य योगदान पुग्ने बताए।

उनले आन्तरिक राजस्व सङ्कलन हुननसकेको र व्यापारघाटा बढिरहेको अवस्थामा आयात तथा निर्यातमा समेत जाँचचौकी फलदायी हुने विश्वास व्यक्त गरे । मन्त्री भण्डारीले लक्ष्यको आधाहिस्सा पनि राजस्व उठ्न नसकेको भन्दै खुला सीमाबाट हुने वस्तुको आयातसमेत व्यवस्थित बनाउन आवश्यक रहेको बताए।

कार्यक्रममा उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका सचिव दिनेशकुमार घिमिरेले जाँचचौकी सञ्चालनपछि अन्तर राष्ट्रिय व्यापारमा वृद्धिहुनुका साथै अवैध क्रियाकलाप रोक्न सहयोग पुग्ने बताए। नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशान्त विष्टले जाँचचौकी स्थापनाले चौरीपैठारी रोकथाममा कडाइ हुने विश्वास व्यक्त गर्दै भारतबाट रु एक सयको सामान ल्याउनेहरुलाई भने सहजीकरण गर्नपर्ने धारणा राखे । त्यस्तै, उद्योग सचिव कृष्णबहादुर रावत, भन्सार विभागका महानिर्देशक ढुण्डिराज निरौलालगायतले जाँचचौकी सञ्चालनबाट लाभलिन आग्रह गरे।

डिपेन्डेन भिसा

सजिलोसँग स्टुडेन्टसँग डिपेन्डेन भिसामा अष्ट्रेलिया, क्यानडा, युरोप, युके जानको लागि आवश्यक परेमा हामीलाई तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।
सम्पर्क नं.: ९७६९७७२९४४, ९७६९७७२९२३

EVEREST INFOSYS
a way ahead
PROFESSIONAL IT LEARNING CENTER
CAREER ORIENTED COURSES
MARKETABLE SKILLS FOR THE CREATIVES INDUSTRY
CERTIFICATE IN MS-OFFICE
CERTIFICATE IN GRAPHIC DESIGN
CERTIFICATE IN WEB DESIGN
CERTIFICATE IN FINANCE & BANKING
CERTIFICATE IN HARDWARE & NETWORKING
Birendranagar-6, New Road Surkhet
Contact : +97783-520243 / www.everestinfosys.com.np

नेपाल टेलिकमको सजिलो र भरपर्दो
Wi-Fi ईन्टरनेट
NAMASTE Wi-Fi

Customer support: Dial 1498
For more information:
www.ntc.net.np
राष्ट्रको सञ्चार
नेपाल टेलिकम
www.ntc.net.np | instagram.com/nepaltelecomofficial | facebook.com/NepalTelecom.NT | X /ndcl_nt

## सम्पादकीय....

# जडिबुटी प्रशोधनमा छैन ध्यान

नेपालले आयात मात्र गर्छ। हाम्रोमा निकासी गरेर विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने चिजवस्तु केही छैन भनेर आर्थिक कार्यक्रममा रोईलो भैराखेको हुन्छ। तर यस आ.व.को विगतका नौ महिनामा नेपालगञ्ज नाकाबाटमात्र ७० करोड भन्दा बढीको जडिबुटी निकासी भएको छ। यो जडिबुटी कर्णालीमा उत्पादित बहुमुल्य कच्चा पदार्थ हो। जसलाई भारतका व्यापारीले सस्तो मुल्यमा खरिद गरेर यसलाई प्रशोधन गरी विभिन्न औषधीजन्य वस्तुहरु निर्माण गरेर हजारौं गुणा बढी नाफा लिएर फेरी त्यहिचिज नेपाललाई बेचेर नेपाली रुपैयाँ उसले लिन्छ। यसरी चिज हाम्रो तर पैसा भारतले कमाईरहेको कुरा सदियौंदेखि यही चलिरहेको छ।

सरकारले आफूसंग भएको विणा चिन्न नसकेर त्यसको बास्ना सुघ्दै कुदेका कुदेई छ, न उ आफ्नो सुन्छ न आफ्नाको सुन्छ उ कहाँ छ भन्दै खोजेर हिडेको छ। अनि अर्बौं आर्जन गर्न सकिने जडिबुटी कौडीको भाउमा बाहिर बेचेर फुई लगाएको छ यति महिनामा यति करोडको निकासी गरेउ भनेर। कति औषधी किन्यो, कति सौन्दर्य प्रशोधनका सामाग्री आयात गर्‍यो कहिल्यै हिसाव गरेन ? कहिल्यै त्यो विषयमा चिन्ता गरेन ? गयो त केवल नहुनेले केरा पायो, बोक्रैसित खायो भन्ने उखानको सार्थकता देखायो। सरकारको अस्पष्ट निति, भारतको झण्झटिलो प्रकृयाका बाबजुद नीजि व्यवसायीले भने आश मारेका छैनन। त्यसैको परिणाम हो यति निकासी हुनु पनि।

न सरकारलाई आम नागरिक सुनको सिरानी हालेर नुनको खोजिमा हिडेकोप्रति चिन्तीत छ न त अमृतको अपमान गरेर विदेशी प्लाष्ट्रीक प्याकिङ चिज प्रयोग गर्दा यसलाई लज्जाबोध नै भएको छ ? छ त केवल आफ्नो देशको उत्पादनको अपमान गर्नु र सानसंग विदेशी उत्पादन प्रयोग गर्नु र उनीहरुलाई खुशी पार्नुमा गौरवबोध। टिमुर, रिठा, काउलो सबैभन्दा बढि निकासी हुने जडिबुटी अन्तर्गत पर्छन् जुन कर्णाली प्रदेश लगायतका नेपालका हिमाली जिल्लाहरुमा उत्पादन हुन्छन। यसलाई उनीहरुले लगेर औषधी, साबुन स्याम्पु लगायतका सौन्दर्य प्रशोधनका सामाग्री बनाउन प्रयोग गर्छन र ७० करोडमा लगेका जडीबुटी प्रशोधन गरेर पुन : नेपाललाई त्यही चिज सामाग्रीको रुपमा ७० सय करोडमा बेचिन्छ। त्यहि सानसंग प्रयोग गर्छन नेपालीहरु। लाचार नेतृत्व भएको हाम्रो देशमा त्यो भन्दा बढि अपेक्षा पनि को सङ्ग गर्नु र ? ट्वाईलेट जाने भनेकै फोहोर चिज विसर्जन गर्ने हो भन्ने कुरा राजनीतिमा ढोल पिटेर गएकाले पनि देखाईसकेपछी। आखिर जति बासनादार सानदार भएपनि प्रयोजन त्यही त हो रैछ ?

यसरी थुप्रै सम्भावना भएको कर्णाली प्रदेशको जडीबुटीलाई कच्चा पदार्थका रुपमा नभई त्यसलाई ठिक छ नेपालले औषधी बनाउन नसक्ला तर एक लेवलमा प्रशोधन गरे त १००० मा बिक्री हुने जडीबुटी ५००० मा बिक्री गर्न त सक्थ्यो नि हैन र ? निकासीमा सरकारी तवरबाट नै सहजीकरण गरेर आफ्नो देशमा उत्पादन हुने जडिबुटीहरु जुन लेवलमा देश भित्र्याउन तैं चुप मै चुप लागेर कवाडी सामान समेत सहज भित्र्याउन दिएको छ। त्यही अनुसार सरकारले नै सहजीकरण गरेर एक तहको प्रशोधन गरेर उचित मुल्य लिएर निकासी गरेमात्र पनि कर्णाली र देशको समृद्धीको सपना केही टाढा छैन।

## सूचना प्रविधि

# इजरायलमा अल जजिरा बन्द गर्ने नेतान्याहुको घोषणा

जेरुसेलम, २४ वैशाख

इजरायलका प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले इजरायलमा अल जजिरा बन्द गर्ने घोषणा गरेका छन्। नेतन्याहुले कतारको स्वामित्वमा रहेको सञ्जाललाई 'उत्तेजना'को आरोप लगाए र मन्त्रिपरिषद्को निर्णय सर्वसम्मत भएको बताए। अलजजिराले यो कदमलाई 'अपराध' भन्दै निन्दा गरेको छ। विदेशी पत्रकारहरूलाई गाजा प्रवेश गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ र अलजजिराका कर्मचारी त्यहाँ मैदानमा केही रिपोर्टर मात्र थिए।

वर्षौंदेखि, इजरायली अधिकारीहरूले सञ्जाललाई इजरायलीविरोधीको आरोप लगाउँदै आएका छन्। तर, अक्टोबर ७ मा हमासले गरेको हमलामा १,२०० मानिसको मृत्यु र २५० जनाभन्दा बढीलाई बन्धक बनाएपछि प्रसारणकर्ताको तीव्र आलोचना भएको छ। उनीहरूको आलोचना तीव्र भएको छ। ती बन्धकमध्ये १२८ अझै पनि बेपत्ता छन्। उनीहरूमध्ये कम्तीमा २४ जनाको मृत्यु भएको अनुमान गरिएको छ।

अधिकारीहरूले अलजजिराको हमाससँग घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको बताउँछन्, जसलाई नेटवर्कले कडा रूपमा अस्वीकार गर्दछ।

गत महिना इजरायली संसद्ले सरकारलाई हमासविरुद्धको युद्धको क्रममा राष्ट्रिय सुरक्षाका लागि खतरा मानिने विदेशी प्रसारकलाई अस्थायी रूपमा बन्द गर्ने अधिकार दिने कानुन पारित गरेको थियो।

# भारतको मणिपुरमा खराब मौसमका कारण विद्यालय बन्द

रासस, २४ वैशाख

भारतको मणिपुरमा खराब मौसमका कारण विद्यालय बन्द भएका छन्।

भारतको उत्तरपूर्वी राज्य मणिपुरमा भारी वर्षा र चट्याङसहितको खराब मौसमका कारण विद्यालय र कलेजसहित सबै शैक्षिक संस्था मंगलबारसम्म बन्द रहने राज्यका मुख्यमन्त्री एन. बिरेनले जानकारी दिए।

राज्यमा विगत दुई दिनदेखि विशेष गरी आइतबारदेखि परेको अविरल वर्षाले स्थानीयवासीको जनजीवन प्रभावित भएको छ।

इम्फाल पश्चिम क्षेत्रको कान्चिपुर र तेरालगायत राज्यका विभिन्न भागमा असिनाले जस्ताको छानामा प्वाल परेकाले धेरै घर र सवार ीसाधनमा क्षति पुगेको द हिन्दु अखबारले रिपोर्ट गरेको छ। इम्फाल पश्चिम जिल्ला उत्तरपूर्वी भारतको मणिपुर राज्यको १६ जिल्लामध्ये एक हो। राज्यमा विद्यमान मौसमी अवस्थाका कारण आज र भोलि सबै स्कुल र कलेजहरू बन्द रहनेछन्। वर्तमान मौसम अवस्थाले निम्त्याउने जोखिमविरुद्ध सावधानीका रूपमा यो निर्णय लिइएको मुख्यमन्त्रीले सामाजिक सञ्जालमार्फत जानकारी दिएका छन्।

उनले सबैलाई अपडेट रहन र घरभित्र सुरक्षित रहन आग्रह गर्दै राज्य सरकारले जीवन र सम्पत्तिको रक्षा गर्न र प्रभावितलाई सहयोग गर्न सबै आवश्यक उपायहरू गरिरहेको बताए।

यसैबीच, भारतका केही भूभाग विशेष गरी पूर्वी, दक्षिणी र मध्यक्षेत्रमा तापक्रम ४५ डिग्री सेल्सियससम्म पुगेको छ।

# कर्णाली सभ्यतामा प्रचलित हाम्रा मौलिक लोक संगीत र बाजाहरु

विरेन्द्र प्रकाश डि. सी.

विभिन्न स्थानीय चाडपर्व, मेला, जात्रा, बिबाह, पुजा उत्सवहरुमा स्थानीय लोकभाकामा बाजागाजा बजाउने र सामूहिक रूपमा भेला भएर गीत गाउने, नाच्ने र आफ्नै मौलिक तरिकाले मनोरञ्जन गर्ने प्रचलन हाम्रो स्थानीय समुदायमा परम्पराका रूपमा रहि आएको छ। त्यस बाहेक मेलापात, खेतबारी, काल्ना, बनपाखामा घाँस, दाउरा, स्याउला जाँदा गाई, गोरु, भेडा, बाख्रा चराउन गोठालो (ग्वाला) जाँदा समेत स्थानीय लोकभाकामा गीत गाउने, बाँसुरी बजाउने, पात बजाउने, सुसेली हाल्ने, गुनगनाउने गरिन्छ।

बिबाह, पुजा र चाडपर्वहरुमा झ्याउरे, दोहोरी, टप्पा, कुर्कुटी, सिंगारु, सोरठी, लहरे, पैसेरी, सरङ्गे जस्ता नाँचहरु हालसम्म पनि प्रचलनमा रहि आएका छन्। असारमा धान रोपाइँ गर्दा असारे भाका गाउने, तिजमा तिजका भाका गाउने, तिहारमा देउसी भैलो खेल्ने, बिबाहमा पञ्चेबाजा, खाँडो नाच र रत्यौली खेल्ने, पुजा, यज्ञ जस्ता धार्मिक अनुष्ठानहरुमा भजन किर्तन र भक्तिगान गर्ने प्रत्येक समय र परिवेश अनुसारका लोकसंगीत र बाजागाजाहरु प्रचलनमा रहेको पाइन्छ।

**हाम्रा स्थानीय साँस्कृतिक नाँचहरु :**

**▶ खसहरुको मौलिक संस्कृति देउडा**

देउडा गीत नेपालको सुदूर तथा कर्णाली प्रदेशमा गाइने प्रचलित लोक गायन शैली हो। यसलाई डेउडा भाका, डेउडा गीत, लोक डेउडा आदि नाम दिएको पाइन्छ। यो संस्कृति खासगरी सुदुरपश्चिम प्रदेशका बैतडी अछाम, बझाङ, बाजुरा, दार्चुला, डोटी, डडेलधुरा र कर्णाली प्रदेशका कालिकोट, मुगु, जुम्ला, दैलेख, जाजरकोट र हुम्ला जिल्लाहरूमा मुख्य रूपमा प्रचलित रहेको पाइन्छ। यो पश्चिमेली भाषामा गाइन्छ। डेउडा गीत पश्चिम नेपालका मेला, चाडपर्व, जात्रामा गाइने एक प्रकारको नृत्यप्रधान गीत हो। यस गीतमा गरिएको नृत्यलाई डेउडा खेल अथवा न्याउले खेल पनि भनिन्छ। यो गीत विशेष गरी समूहमा प्रस्तुत गरिन्छ। स्थानीय भाषिकाहरूमा सृजित भई लोकप्रियता कमाएको डेउडाले यस क्षेत्रभन्दा बाहिर पनि आफ्नो प्रभाव छोडेको छ। डेउडा खेल र गायनको प्रक्रिया यस क्षेत्रमा खास गरेर दशैं, तिहार, होली, गौरा पर्व, मेला, पुतला, रत्यौली, विवाह आदिमा प्रस्तुत गरिन्छ। यस गीतलाई एकल रूपमा पनि गाउन सकिन्छ। नृत्यसँग डेढ कदम चालेर गोलो घेरा बनाई प्रस्तुत गरिने भएकाले यस गीतलाई डेउडा नामकरण गरिएको मानिन्छ। संस्कृत भाषाको देउंदुराय शब्दबाट देउदुरा हुँदै डेउडा शब्द बनेको हो भन्ने भनाइ पनि रहेको छ।

डेउडा गीतको सुरुवात खस सभ्यतासँगै सुरु भएको अनुमान लगाइन्छ। कतिपय ठाउँमा पहिलेका दिनहरूमा डेउडा गीत गाउन लाज मान्ने चलन पनि थियो। त्यो अवस्थामा डेउडा गीतको गीतबाट नै छोरेट्टा (केटा) र छोरेट्टी (केटी) बीच सवालजवाफ चल्ने गर्दथ्यो। यति मात्र होइन, डेउडा गीतबाट नै कतिपयका घरबार बसेका कुरा पनि सुन्नमा पाइन्छन्। डेउडा गीत एक प्रकारको भाका हो, यसलाई कुनै पनि लयमा ढालेर गाउन सकिन्छ। प्रायः यसका गीतहरू खस भाषामा आधारित हुन्छन्। खास गरेर खस भाषाको उद्गमस्थल जुम्ला जिल्लाको सिंजा उपत्यकालाई मानिएको छ। पश्चिम नेपालका अधिकांश राज्यहरू जस्तै :- बैतडी ,डोटी, दैलेख, दुल्लु, जाजरकोट आदि ठाउँमा खस भाषाको प्रयोग भएको पाइन्छ। डेउडा गीत पनि यिनै राज्यमा प्रचलित भएको थियो र अहिले पनि तत्कालीन राज्यअन्तर्गत पर्ने यी स्थानहरूमा डेउडा गीत लोकप्रिय बन्दै गएको छ। पश्चिम नेपाल राज्यको नजरमा टाढा रहे पनि संस्कृतिमा सधैं सम्पन्न रहेको छ। नेपाली भाषाको उद्गमभूमिको रूपमा रहेको पश्चिम नेपालको आफ्नै इतिहास छ। पश्चिम नेपालमा गाइने न्याउल्या गीतको त झनै गौरवमय इतिहास छ। डेउडा गीतको ऐतिहासिक नाम न्याउल्या गीत हो। भारतको कुमाउँतिर अझै पनि ठाडीभाकालाई न्याउली भनिन्छ। पश्चिम नेपालका पहाडी जिल्लाहरूमा गाइने सबै गीतहरूलाई सञ्चार माध्यमहरुले डेउडा भन्ने गरेको पाइन्छ। यति मात्र नभएर कतिपयले खस, अछामी, डोटेली, बैतडा आदि पश्चिम नेपालमा बोलिने भाषासहितलाई पनि डेउडा भाषा भन्ने गर्छन्। नेपाली भाषाको उद्गम स्थल पश्चिम नेपाल हो भन्ने कुरा इतिहासले नै सावित गरिसकेको छ।

पश्चिम नेपालमा खस भाषासँगै न्याउल्या संस्कृतिले पनि मौलाउने अवसर पाएको हो। न्याउल्या संस्कृतिको सुरुवात न्याउली चरीको सुमधुर स्वरबाट भएको हो। डोटेली इतिहास अध्ययन गर्दा न्याउल्या गीत न्याउली चरीको स्वर जस्तै सुमधुर रहेकाले सोही अनुसार नामकरण गरिएको मानिन्छ। अहिले यसलाई डेउडा गीत, डेउडा संस्कृती, डेउडा भाषा, डेउडा खेल आदि नामले चिनिन्छ।

पहिले न्याउल्या गीत भनिने यस गीतलाई डेउडा गीत भनिने विभिन्न कारणहरू रहेका छन्। २०११ सालमा योगी नरहरिनाथले लेखेको इतिहास प्रकाश भाग-३ मा कर्णाली क्षेत्रका न्याउल्या गीतबारे व्याख्या गरिएको छ। उनले गीतहरू सङ्कलन समेत गरेका छन्। लोकवार्ता परिषदले दाङमा २०७२ सालमा सम्मेलन गरेको थियो। उक्त सम्मेलनमा कुमाउ विश्वविद्यालयका प्राध्यापक देवराज पोखरियालले एउटा कार्यपत्र तयार गरेका थिए। उनले त्यस कार्यपत्रमा "कुमाउ गढवाल से महाकाली अञ्चल तकका न्याउल्या गीत" भनेर लेखेका छन्। अतः यो गीतलाई न्याउल्या नै भनिन्थ्यो देउडा त पछि भन्न थालिएको हो।

'देउडा' शब्दको अर्थ 'देवताको उपासना गर्ने' भन्ने पनि हुन्छ। पश्चिम नेपालमा देवताका मन्दिरहरूमा र धार्मिक उत्सवहरूमा धमारी, झोडा, चुटकिला आदी देवताहरूका गाथा गाउने चलन छ। जसमा दुई हरफ चौध अक्षरको पंक्तिमा पुरै देवस्तुती हुन्छ। दे भन्नाले देवता, उ भन्नाले उपासना र डा भन्नाले डाक्ने अथवा आह्वान गर्ने भन्ने पनि हुन्छ। देवताहरूको उपासना गर्ने डेउडा निश्चित चाडपर्वहरूमा गाइन्छ। भगवान कृष्णका चरित्र गाथा, देवकी नन्दनका चरित्र गाथा, रामका चरित्र गाथा, शिवका चरित्र गाथा, स्थानिय देवी देवताको वर्णन, प्रकृति वर्णन आदी होरीको डेउडामा गाइन्छ। कृष्ण जन्माष्टमीमा भगवान श्रीकृष्णको गाथा गाइन्छ। यसरी देवताहरुको उपासना गरेर गाइने भएकोले यी गीतहरूलाई देउडा भनिन्छ। यहाँ उल्लेख गरिएका विभिन्न कारणहरूले गर्दा पहिलेका दिनहरूमा न्याउल्या भनिने यी गीतहरूलाई अब डेउडा वा देउडा गीत भन्न थालिएको हो।

**▶ लहरे /पैसेरी नाँच :** लहरे नाच विशेषगरी पुरुषहरु समुहमा नाचिने पौराणिक नाच हो। जोडी मादल, झ्याली, पैजनको ताल र बाँसुरीको धुनमा गोलो घेरामा एकनासले लहरै लागेर नाचिने भएकोले यसलाई लहरे नाच भनिएको हो। यो नाचमा अगुवा नाच्ने र अगुवा मादल बजाउनेको विशेष भुमिका हुने गर्दछ। अन्य नचारुहरुले उनीहरूको तालमा ताल, तनमा तन र मनमा मन मिलाएर नाच्ने गर्दछन्। समुहमा मिलेर बस्न, सहकार्य गर्न, सामाजिक एकता, सद्भाव र भातृत्वको भावना, नेता र नेतृत्वको सम्मान, खुशी र हर्षको साटासाट गर्ने एउटा सुन्दर कलात्मक शैली यो नाचमा झल्किन्छ। यो नाचमा मादलको तालमा नाचलाई सूत्रबद्ध गरिएको हुन्छ जसलाई पहिलो, दोस्रो, तेस्रो पैसेरी भन्ने गरिन्छ। लहरे नाचको पहिलो पैसेरीलाई गुरु पैसेरी पनि भन्ने चलन रहेको छ। दाहिने खुट्टामा जोडा पैजन लगाएर हात खुट्टा र पुरा शरीर मन्द तरिकाले चलाउदै लामो समयसम्म यो नाच नाच्ने गरिन्छ। पैजन फलाम बाट बनेका रिङमा फलामका गेडीहरु राखेर बनाइएको हुन्छ। यो नाचमा प्रयोग हुने मादल पनि विशेष प्रकारका हुने गर्दछन्। जस्तो पायो त्यस्तै साधारण मादलहरु बजाएर यो नाच नाच्न सम्भव हुदैन।

लहरे नाचलाई प्राचीन योगाभ्यास र ध्यान साधना सँग समेत जोडेर व्याख्या गर्न सकिन्छ। मादल र झ्याली पैजनको तालमा अगुवा गुरुको जस्तै गरेर सबैले एकाग्र मनले सम्पूर्ण ध्यान नाचमा केन्द्रित गर्दै लामो समयसम्म विभिन्न आसन र तालमा शरीरका विभिन्न अङ्गहरु पालैपालो चलाउदै नाचिने भएकोले यो नाचलाई योगासन र ध्यान साधनाको मौलिक संयोजन पनि मान्न सकिन्छ।

**▶ शिंगारु /ख्याली नाच :** शिंगारु वा ख्याली नाच लहरे नाच सँग केही अन्तरसम्बन्धित रहेर समुहमा नाचिने नाच हुन्। लहरे नाचमा प्रयोग हुने मादल, झ्याली र पैजनहरु नै शिंगारु/ख्याली नाचमा प्रयोग हुन्छन् तर यसमा मादल, झ्याली र पैजनको ताल सँगसँगै गीतका शब्द र भाकाहरु पनि समावेश गरिएको हुन्छ। शिंगारु/ख्याली नाचका गीतमा हाम्रो दैनिक जनजीवनका सुखदुःख, कथाव्यथा र भलाकुसारीहरु समेटिएको हुन्छ। शिंगारु/ख्याली नाचमा नाच्ने पुरुष मान्छेले शरीरको तलतिर महिलाहरुले लगाउने पोशाक गुन्यु र माथितिर आफ्नै सामान्य पोशाक लगाएर नाच्ने गरिन्छ।

**▶ खाँडो नाच :** खाँडो नाच विशेषगरी बिबाह उत्सवहरुमा पञ्चेबाजा सँगसँगै नाचिने एक रमाइलो पौराणिक नाच हो। एक हातमा तरबार र अर्को हात तरबारको दाप समातेर तरबारको युद्धकला देखाउदै यो नाच नाच्ने गरिन्छ। बिबाहमा दुलहा पक्षबाट दुलही ल्याउन जन्ती लिएर जाँदा माइतीघरमा दुलही पक्षबाट जन्ती स्वागत गर्ने क्रममा दुवै पक्षबाट यो नाचमा सहभागी भै नाच्ने क्रममा तरबारले एकअर्काको टोपी खसाल्ने प्रतिस्पर्धा गर्ने प्रचलन पनि रहेको छ। जसले कुशलतापुर्वक टोपी खसाल्न सफल हुन्छ उसलाई दोस्रोपक्षबाट विशेष पुरस्कारको व्यवस्था समेत गरिएको हुन्छ।

**▶ सोरठी नाच :** सोरठी नाच गुरुङ र मगर समुदायमा प्रचलित नाच हो। पौराणिक कथामा आधारित गीतका भाकाहरुमा एक जना पुरुष राजा र दुई जना पुरुष रानीको भेष झल्किने विशेष पहिरनहरु लगाएर एक जोडी मादल र झ्यालीको तालमा चार पाँच जना अन्य पुरुषहरुले गीत गाउँदै सोरठी नाच नाचिन्छ। सोरठी नाचको लागि ठुलो आकारका विशेष मादलहरु आवश्यक पर्दछ।

**▶ सरङ्गे नाच :** पिठिउँमा मयुरका प्वाँखहरु जडित पहिरन (गर्रा), खुट्टामा पैजन, कम्मरमा लुङ्गी लगाएर लहरै १२ देखि १४ जना सँगसँगै र हातमा लट्ठी लिएर मादलको तालमा नाचिने नाचलाई सरङ्गे नाच भनिन्छ। सरङ्गे नाचलाई अर्को शब्दमा मयुर नाच वा गर्रा नाच पनि भनिन्छ। विशेष गरी पुरुषहरुको युद्धकलामा आधारित यो नाचमा आजभोली महिला पुरुष सँगसँगै मिलेर नाच्ने प्रचलन पनि रहेको देखिन्छ। लहरे नाच जस्तै यो नाचमा पनि अगुवा नाच्ने र अगुवा मादल बजाउनेको विशेष भुमिका हुने गर्दछ। अन्य नचारुहरुले उनीहरूको तालमा ताल, लठ्ठिमा लठ्ठि हान्दै, तनमा तन र मनमा मन मिलाएर नाच्ने गर्दछन्।

**हाम्रा स्थानीय लोकबाजाहरु :**

हाम्रा आफ्नै मौलिक लोकबाजाहरु रहेका छन्। हाम्रो आफ्नो स्थानीय कला, सीप र प्रविधिको प्रयोगबाट निर्माण र विकास गरिएका बाजाहरुलाई लोकबाजा भनिन्छ। जसबाट हाम्रो इतिहास, माटो, भूगोल र मौलिक पहिचान झल्किन्छ। समय र परिवेश अनुसार सुख, दुःख र संघर्ष गर्दै दैनिक आवश्यकताहरु पुरा गर्ने क्रममा भविष्यसम्मको लागि समेत संस्कार, संस्कृति, परम्परा र सभ्यताको विकास गरेर हाम्रा पुर्खाले हामीलाई धैरै महत्वपूर्ण कुराहरु छोडेर गएका छन्। जसको जतिसुकै अध्ययन, अनुसन्धान र वर्णन गर्दापनि त्यो अप्रयाप्त नै हुन्छ। जसको यहाँ केहि अंश मात्रै यहाँ प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिएको छ।

**▶ मादल :** संगीतमा मादललाई तालबाजाको रूपमा चिनिन्छ। यो नितान्त हाम्रो आफ्नो मौलिक लोकबाजा हो। हाम्रो स्थानीय समुदायमा मादल बनाउने एउटा छुट्टै शिल्प समुदायको आफ्नै मौलिक कला, सीप र प्रविधि रहेको पाइन्छ जसलाई बादी समुदाय भनेर चिनिन्छ। मादलमा भाले र पोथी दुईवटा भाग रहेका हुन्छन्। ती दुई भागलाई हाम्रो स्थानीय भाषामा तारी भनिन्छ। मादल कस्न र स्वर मिलाउन प्रयोग गरिएका बाख्राको छालाबाट बनाइएका डोरीहरुलाई बर्ता भनिन्छ। मादल काठको घार, बाख्राको छाला र गोटीको प्रयोगबाट बनेको हुन्छ। खमारी, उत्तिस, श्रीस आदिको नरम र हलुका काठबाट मादलको घार तयार गरिन्छ। खमारीको घारबाट बनेको मादल सबैभन्दा उत्कृष्ट आवाजमा बज्ने मानिन्छ। नाच र संगीतको प्रकार अनुसार मादलका आकारहरु सानाठूला हुने गर्दछन्। हाल आधुनिकताको प्रभाव र असरका कारण मादल, मादल बनाउने बादी समुदायको सिप र प्रविधि, मादल बजाउने कला विस्तारै लोप हुदै गएको छ।

**▶ दमाहा /नगरा :** बाख्राको छाला र तामाको भाँडाबाट तयार गरिएको हाम्रो स्थानीय लोकबाजा दमाहा हो। दमाहा विशेषगरी नौमति र पञ्चेबाजा अन्तर्गत पर्ने एक महत्वपूर्ण बाजा हो। दमाहलाई नगरा पनि भनिन्छ। नगरा भनेको खासगरी ठुलो आकारको दमाहा हो। दमाहा तामाको भाँडोलाई जनावरको छालाले मोडेर तयार गरिएको हुन्छ। दमाहा, टेम्की बनाउने सीप र कला स्थानीय चमार समुदायका मानिसहरु सँग मात्र रहेको पाइन्छ भने दमाहा बजाउने सिप र कला स्थानीय दमाई समुदायका मानिसहरुको लागि विशेष पुर्ख्यौली सिप हो। हिन्दु समुदायका धार्मिक, सामाजिक उत्सवहरु, साँस्कृतिक परम्पराहरु, बिबाह, पुजा र मृत्यु संस्कारमा दमाहा बजाउने गरिन्छ। प्राचीन समयमा दमाहालाई सूचना प्रवाहको माध्यमका रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो। कुनै सामुहिक समारोहमा सहभागी हुन, पाटीपौवा, कुवा, पँधेरो, पोखरी, कुलो, चौतारो, बाटो निर्माण तथा मर्मत

बाँकी ३ पेजमा

## महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बर

**एम्बुलेन्स**
एम्बुलेन्स (नेपाल रेडक्रस) : ०८३-५२०३१०
एम्बुलेन्स (वीरेन्द्रनगर सहकारी) : ९८४८०२०८६७
एम्बुलेन्स (भू.पू. सैनिक कल्याणकारी समिति) : ९८२२४११५८६
शव वाहन : ०८३-५२४२३६/९८५८०४३६००
जिल्ला प्रहरी कार्यालय : १००, ०८३-५२०२२२
जिल्ला ट्राफिक कार्यालय : ०८३-५२५४९६
विद्यूत फ्यूज सेवा :०८३-५२०२६७/५२०२६५
महिला तथा बाल हेल्पलाइन : १०९८

**विमान स्थल**
सुर्खेत : ०८३-५२१९४५/५२५२१९
जुम्ला : ०८७-५२०१९०
मुगु ताल्चा :
हुम्ला : ०८७-६८००८०
डोल्पा : ०८७-५५१०१९
चौरजहारी (पश्चिम रुकुम) : ०८८-४०१०४८
नेपालगन्ज : ०८१-५६५२०५

**दमकल**
वीरेन्द्रनगर न.पा. : : १०१
भेरीगंगा न.पा. : ०८३-५४०११०, ९८५८०५१०५७
नारायण न.पा. : ०८९-४१०२०१

**अस्पताल**
दैलेख जिल्ला अस्पताल : ०८९-४१०११७
प्रदेश अस्पताल सुर्खेत : ०८३-५२३२००
सुर्खेत हस्पिटल प्रा.लि. : ०८३-५२५४१७
माया नर्सिङ्ग होम प्रा.लि. : ०८३-५२१४३०, ५२५४३०
एम्बुलेन्स (माया नर्सिङ्ग होम) : ०८३-५२१४३०
एम्बुलेन्स (देउती नर्सिङ्ग होम) : ०८३-५२०५२८
एम्बुलेन्स (स्वास्थ्यकर्मी संघ) : ९८४४८३५६६६
एम्बुलेन्स (नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था) : ९८६८११६०५२
जाजरकोट अपस्ताल : ०८९-४३०१२०
जिल्ला अस्पताल डोल्पा : ०८७-५५०१११
जिल्ला अस्पताल मुगु : ०८७-४६०१६२

## आजको राशिफल

| | |
|---|---|
| मेष | निर्णय कार्यान्वयन हुन सक्दैनन्। आत्मबलमा कमी आउने छ। मनमा दुबिधा उत्पन्न हुनेछ। मतिभ्रष्ट हुने समय छ, सचेत रहनु होला। |
| वृष | आज सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ। आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउनेछ। नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका र रोजगारको अवसर पनि मिल्नेछ। |
| मिथुन | आज सामाजिक तथा धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ। कार्य क्षेत्रबाट विशेष सफलता हात लाग्नेछ। |
| कर्कट | आज धार्मिक कृत्यमा सहभागी बन्नु पर्नेछ। परिणाममुखी जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ। श्रमको उचित मूल्याङ्कन पनि हुनेछ। |
| सिंह | उच्च महत्वकाङ्क्षा र विगतका गलत निर्णयले पनि काममा चुनौती र झमेला आउने देखिन्छ, तर आफन्त बाट साथ र सहयोग मिल्नेछ। |
| कन्या | आज एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ। बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ। जोशजाँगर र हिम्मत बढ्नेछ। प्रेम जीवन सुखद् नै रहनेछ। |
| तुला | आजको दिन लाभहानी, आयव्यय, सुखदुःख बराबरी खालको समय रहनेछ। सद्विचारले अभिप्रेरित हुनेहरूलाई बिस्तारै लाभ मिल्नेछ। |
| वृश्चिक | रोकिएका कामहरू पुनः सुरु हुन सक्छन्। साहित्यिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ। जोशजाँगर र उमङ्ग बढ्नेछ। नयाँ काममा हात हाल्ने समय छ। |
| धनु | आज जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने डर छ। सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ। सरकारी निकायको भय रहला। शेयर बजारले पनि साथ नदेला। |
| मकर | कार्य सिद्धिको योग छ। विपरित वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ। जोशजाँगर र हिम्मत बढ्नेछ। बिनाप्रतिस्पर्धा फाइदा पनि हुनसक्छ। |
| कुम्भ | आज कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ। गरेका कामबाट राम्रै लाभ हुनेछ। दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ। धर्मकर्ममा मन पनि लाग्नेछ। |
| मीन | शुभकार्य तथा सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च हुनसक्छ। आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला। आदर्श व्यक्तिको सहकार्यले नयाँ अनुभव मिल्नेछ। |

युगआह्वान
राष्ट्रिय दैनिक

## संघर्षले सफलता

# छाउपडीप्रथा विरुद्ध लागेकी गमता राज्यमन्त्री बनिन्

भक्तबहादुर शाही

आठविस नगरपालिका -१ सात्तलाकी ५१ बर्षिया गमता विक कर्णाली प्रदेशको भौतिक तथा शहरी विकास मन्त्रालयको राज्यमन्त्री बनेकी छन् । वैशाख १८ प्रदेश सरकार विस्तार सँगै अन्य पाँच जना सहित गमताले प्रदेश प्रमुख तिलक परियार समक्ष राज्यमन्त्रीको सपथ लिएकी हुन् । ०५७ सालमा छाउपडीप्रथा हटाउन अभियान थालेकी गमताले स्कुल टेक्न पाईनन् । उनी पनि विभेदको मारमा परिन । त्यतिबेला ग्रामिण भेगमा अर्काको घरमा जाने छोरीलाई पढाउनु हुदैन भन्ने चलन थियो । त्यो अझै पनि गाउँमा सुनिन्छ । एकातिर गरिव अर्कोतिर पराई घरमा जाने पढाउनु हुदैन भन्ने चलनले गमताको स्कुल जाने सपना अधुरै रह्यो ।

तर पनि विकको पढने धोको पौढ शिक्षाले मेटाईदियो । ६ महिनासम्म लालटिङको सहारामा पौढ पढिन् । पौढ गमतालाई साक्षरता बनायो । गाउँमा अरुसँगै सजिलै कुरा राख्ने,कुरिति र विसंस्कृति,अन्धविश्वास,रुढीबादी विरुद्ध विद्रोह गर्न उर्जा दियो । त्यही उर्जाले गर्दा गमताले गाउँमा जरा गाडेर बसेको कुसंस्कार छाउपडी प्रथा विरुद्ध अभियान छेडिन् ।

सुदुरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा अझै पनि छाउपडी प्रथा कायमै छ । कुसंस्कार अन्धविश्वास रुढीबादी चलनलाई हटाउन साविकको सात्तला गाविस हाल आठविस नगरपालिका १ की गमता विक छाउपडी हटाउन अभियान नै थालिन । घरबाट अभियान शुरु गरि गमतालाई साविकको सिगौडी गाविसकी लक्ष्मी शाही र लकान्द्र गाविसकी रुपा विक (थापा) ले साथ दिए । गाउँमा जनचेतना जगाउँदै छाउपडी छोड्न लगाईन । कतिपय महिलाले छाउपडी वार्ने छोडे भने केही महिलाले देवीदेउताको डरले छाउ वार्ने काम गरिरहे । छाउपडी प्रथा विरुद्ध अभियान थालेकी गमता त्यसपछि महिला स्वयसेविका बनिन् । गाउँमा जनचेतना जगाउदै गईन । छाउपडी प्रथा विरुद्ध आवाज उठाउदै आएकी तीनै गमता कर्णाली प्रदेशको भौतिक तथा शहरी विकासको राज्यमन्त्री वन्ने अवसर मिलेको छ । नेकपा एमालेले समानुपातिक कोटाबाट विकलाई कर्णाली प्रदेश सभा सांसद बनाएको थियो । उसो त तत्कालिन सशस्त्र द्वन्द्वको बेला माओवादीले जबरजस्ती छाउगोठ भत्काउदै रजस्वला भएका महिलालाई घरमा ल्याएर राखेपनि त्यसको कुनै प्रभाव देखिएन । माओवादी शान्ति प्रक्रियामा आएपछि महिलाहरु पुनः छाउगोठमा बस्न थाले । यसका लागि गमताहरुले चेतनालाई नै ठूलो कुरा सम्झिन । गाउँमा रातदिन नभनेर जनचेतना जगाउन थालिन । कहिले सडक नाटक त कहिले देउडागितबाट छाउपडी प्रथा रुढीवादी र कुसंस्कार हो भनिन् भाषण नबुझने महिलाले केहीले छाउपडी छोडे केही देउताको डर छोड्न सकेनन् । २०४९ सालमा

बाँकी ४ पेजमा

२०६३ सालतिर गमतासँगै छाउपडीविरुद्ध अभियानमा लागेका अन्य दुई महिला ।

## छाउपडी विरुद्धको विद्रोह बेसारबाट

०५७ सालतिरको कुरा हो । अब मैले आफुबाट नै कदम चाल्नुपर्छ भनेर योजना बनाए । बेसारबारीबाट छाउप्रथा विरुद्ध विद्रोह सुरु गरिन । वेसारबारी गोडमेल गर्दा बेसारबारी सुकेन । त्यसपछि छाउप्रथा एउटा अन्धविश्वासको जड रहेछ भन्ने थाहा पाईन । त्यसपछि महिनावारी हुँदा उनी भान्साभित्र पसेर खाना बनाउन थाले । भैंसी पनि आफै दुहुन थाले । तरकारीबारीमा गए । तर समाजले भने गमताबारे समाजले चिया चौतारा उनकै बारे नराम्रो टिकाटिप्पणी गर्न थाले । तर पछि हटिनन् ।

उनी भन्छिन् 'मैले छाउ बार्न छाडेको थाहा पाएपछि आफन्त, समाजका अगुवादेखि महिलाहरु घरमा आउन छाडे । माइती घरका भाइबहिनी पनि आएनन ।' छाउ (महिनावारी) भएकी महिलालाई छोएमा चोखो हुनुपर्छ भन्दै पूजा गर्ने समुदायको बाहुल्य थियो, त्यो बेला । त्यसैमा दलित महिलाले महिनावारी नबार्ने अभियान चलाउनु उनका लागि चुनौतिको पहाड थियो । गाउँमा स्वास्थ्यको सहज पहुँच थिएन । कोही बिरामी भयो भने धामीझाँक्रीकै भर हुन्थ्यो । छाउ बार्न छाडेपछि धामीझाँक्रीले त्यो छुई (छाउ) बार्दैन, छुईमुसो भयो भन्न थाले । केही समयपछि छाउपडीविरुद्धको अभियानमा गाउँका धामी भिमसिं थापा र विज्ञान शिक्षक शेरबहादुर थापाले साथ दिए । छाउविरुद्ध अभियान चलाउने संघसंस्था गाउँमा आए भने प्रशासनको सहयोग पाईन ।

'महिनावारी नबारे देउता लाग्छ' भन्ने मान्यताले जरो गाडेको त्यो बेलाको समाजमा गमताले कठोरताका साथ विद्रोह गरिन् । उनको बुझाईमा देउता केही लाग्दोरहेनछ, त्यो त महिलालाई कमजोर बनाउन गलत संस्कार बसालिएको रहेछ भन्ने कुरा लिएर घरदैलो गरिन । सुरुमा अवरोध भएपनि पछि उनकै नेतृत्वमा गाउँभरीका छाउगोठ भत्काउन सफल भएको बताईन । त्यतिवेला गाउँमा महिलाहरुलाई मेलापात र भान्सामै सीमित गरिन्थ्यो । गमताले गाउँमा आमा समुहदेखि सडक खन्ने क्रममा समेत महिलाको नेतृत्व गरिन् । द्वन्द्व कालमै रामाघाड-ठाटीकाँध-सिंहासैन जोड्ने सडक खन्ने काम भयो । त्यो सडकमा उनी ५०-१०० जना महिलाको नेतृत्व गर्थिन । उनकै पहलमा गाविसले महिला सञ्जालको भवन निर्माणका लागि वर्षेनि १० हजार रुपैयाँ छुट्याएको थियो । त्यही रकमबाट बनाएको भवनमा अहिलेपनि विभिन्न सामाजिक भेला, गोष्ठी सेमिनार समेत हुन गरेका छन् ।

## बाल्यकालको मेलापात र प्रौढ शिक्षा

चार भाई र तीन बहिनी मध्ये जेठो सन्तान हुन गमता विक । गाउँमा रोजगारी नभएपछि बुवा उदय कामी कालापहाड जान्थे । आमासँगै मेलापात गर्दै भाइबहिनी हुर्काउने जिम्मेवारी उनकै काँधमा थोपरिएको थियो ।

०६१ सालमा विश्व खाद्य कार्यक्रम अन्तर्गत सञ्चालित कामका लागि खाद्यान्न कार्यक्रमले उनको टोल भन्दा अलि परको टोलमा महिला समूह गठन गरि साक्षरता कक्षा (प्रौढ शिक्षा) सञ्चालनको योजना बन्यो तर त्यहाँ गाउँलेले मानेनन । गमताले मेरो टोलमा ल्याउनुपर्‍यो भनेर पहल थालिन । उनकै टोलमा कक्षा सञ्चालन भयो । गाउँका मान्छेले पढाई बिथोल्न हुलदंगा गरेको सम्झना उनलाई अझै ताजै छ । । उनी भन्छिन,"सहजकर्तालाई लेखेट्ने योजना नबनेको होइन तर गमता एक्लैले प्रतिवाद गर्दै एक्लै भएपनि पढ्ने साहस गरिन् । त्यसपछि अरु महिलाको साथ पाउन थालिन् । गाउँकै एक जना शिक्षककी श्रीमति सुरुमा पढ्न आएपनि श्रीमानकै कारण उनले पढाइ छाडेको स्मरण भुलेकी छैनन । उनीजस्तै निरक्षर १५ जना महिला कक्षा लिन तयार भए । साँझको खाना खाइसकेपछि महिलाहरु काखीमा बच्चा च्यापेर दियालो बाल्दै कक्षाघरमा पुग्थे । त्यहाँ दुई अढाइ घण्टा पढेर सुत्न घर फर्किन्थे । लालटिनको उज्यालोमा ६ महिनासम्म कक्षा लिएर लेखपढ गरेका थिए । 'मत घाँस काट्न जाँदा पनि एउटा काखीमा कापी, कलम बोकेर जान्थे,' उनले भनिन । त्यही साक्षरता कक्षाबाट सिकेको ज्ञानले सामाजिक काम गर्ने प्रेरणा दिएको उनले बताइन ।

## एमाले भएकै कारण घर बनाउन पाइनन्

गमताले एमाले भएकै कारण आफु घर बनाउन नपाएको पिडा सुनाईन । ०५७ सालमा गमताले घर बनाउन थालिन । माईती घरमा भाइ र गाउँकै एक जना थापा दाई गरि तीन जनाको घर बन्दै थिए । उनका भाइ नेमकिपा निकट मानिएपनि माओवादीसँग हिमचिम थियो र थापा दाई माओवादी थिए । 'भाइ र थापादाईले घर बनाए । तर मलाई एमाले भनेर तत्कालिन माओवादीले घर बनाउन दिएनन् काठ नै कब्जा गरेर लिए । भन्छिन,' दुःख र संघर्ष कम छैन । शान्ति प्रक्रियापछि मात्रै नयाँ घर बनाइन ।'

गमताका श्रीमान हरिश ०५४ सालमा एमालेबाट निर्वाचित वडा सदस्य थिए । उनकै प्रेरणाले गमता राजनीतिप्रति झुकाव रहेको बताउँछिन् । एमालेको वडा, गाविस उपाध्यक्ष, इलाका र क्षेत्रीय कमिटीमा लामो समय काम गरिन् ।

## दैलेखको पहिलो दलित महिला राज्यमन्त्री

गमता आफु सांसद बन्नुमा पार्टी, श्रीमान र संघीयताको देन रहेको बताउँछिन् । निरन्तर पार्टी काम र सामाजिक क्षेत्रमा पुर्‍याएको योगदानको कदर गर्दै पार्टीले समानुपातिक सूचीका लागि सिफारिस गरेको थियो । उनी दलित महिला र पिछडिएको क्षेत्रको कलष्टरमा एक नम्बर प्राथमिकतामा थिइन् । 'म खोलाको ढुङ्गा जस्तै छिचलिएर अहिले सांसद बनेको छु' गमताले सांसद बनेपछिको अनुभव साँट्दै भनिन् 'अन्धविश्वास, विभेद र उत्पीडनविरुद्ध अब संसदमा आवाज उठाउने छु ।' दैलेख क्षेत्र नम्बर २ बाट ०४८ यता कुनैपनि दलित नेता सांसद बनेका छैनन । 'भौतिक संरचना निर्माण, सडक निर्माणले मात्रै परिवर्तन हुन्छ भन्ने एउटा भ्रम छ । तर जबसम्म चेना र सामाजिकीकरणको विकास हुँदैन,अन्य विकासको अर्थ हुँदैन । तल्लो वर्गमा समुदायले राज्य भएको अनुभूति गर्न पाएका छैनन, संविधानमा लेखेर मात्रै हुँदैन, व्यवहारमा लागु हुनु पर्छ, उनले भनिन ।'

## पतिकै प्रेरणाले अभियान्ता र राजनीतिमा

गमता आफु श्रीमानकै कारण अभियान्ता हुदै राजनिति तिर लागेको बताउँछिन् । ०७१ मा जिल्ला कमिटी सदस्य बनेकी उनी अहिले प्रदेश कमिटी सदस्य छन् । पार्टीभित्र पनि निकै संघर्ष गर्नुपरेको बताईन ।

उनले भन्छिन् : 'एक त महिला त्यसैमा दलित समुदायको मान्छे थुप्रै ठाउँमा अपमान सहँदै आइयो, पार्टीभित्र पनि निष्ठाको राजनीति कहाँ छर ?,' गाउँ सभाजस्ता महत्वपूर्ण कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि बनाउँदा प्रमुख दलका माथिल्लो वरियतालाई आधार बनाउने प्रचलन हुन्छ । जिल्ला कमिटी सदस्य हुँदा साविक सात्तलामा अन्य पार्टीका त्यो तहका नेताहरु थिएनन् । तर गाउँसभामा दलित महिला भएकै कारण प्रमुख अतिथि स्वीकार गर्न तयार नरहेको दुखान्त स्मरण सुनाईनन् । त्यस्तो विभेदपूर्ण प्रवृतिको भण्डाफोर गर्दै आफ्नो अडानबाट भने पछि हटिनन् ।

विक गाउँमा स-साना गरि थुप्रै समुह र संस्थाको अगुवाई गर्थिन् । गाउँमा खुल्ला दिसा मुक्त अभियानको थालनी गर्ने श्रेय पनि उनलाई जान्छ । 'हिड्ने बाटोहरुको डिलमा दिसा, पिसाव गर्ने गरिन्थ्यो, टोललाई सफा राख्नुपर्छ भनेर म आफै बिल्चा लगेर दिसा पुर्थे । 'सुरुमा कोही आउँदैन थिए, जब म अग्रसर हुन्थे त्यसपछि मात्रै अरु आउँथे ।' शौचालय प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने चेतनाको विकास भइसकेको थिएन । सामाजिक कामको नेतृत्व गरेबापत अन्तर गाविस, ठाउँमा भ्रमण जाने अवसर पाउँथिन । भ्रमणबाट उनलाई पनि घर फर्केर शौचालय बनाउनुपर्छ भन्ने चेतना जाग्यो । सुरुमा खाल्डे चर्पी बनाइन् ।

वडामा चर्पी प्रयोग गर्ने नै उनको परिवार पहिलो हो । उनी भन्छन्,' काठको जोडेर चर्पी प्रयोग गर्न थालेपछि छरछिमेकीले खिसीटिउरी गर्थे । घरका सबै एउटै घरमा दिसापिसाब गर्छन, लाज पनि मान्दैनन भन्थे ।' विस्तारै छरछिमेकीलाई बुझाउँदै शौचालय बनाउन लगाइन भने ०७० सालमा सात्तला गाविस खुला दिसामुक्त घोषणा भयो । उनी शौचालयको नियमित प्रयोगबारे गाउँ गाउँ डुलेर अनुगमन गर्ने गर्थिन । भन्छिन्,' संघर्षमा मान्छे एक्लै हुन्छ, जब सफलता हुन्छ तब मात्रै सबैको साथ हुन्छ ।' २०६४ देखि ०७४ सम्म महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको रुपमा काम गरेको अनुभव पनि गमतासँग छ । त्यो बेला खाजा खान बचेको रकमबाट सुत्केरी गराउने बेर्ड बनाउनेदेखि गाउँका गरिब, निमुखाको पक्षमा उभिएर अड्डा, अदालतसम्म धाइन् । गाउँमा उपचार सम्भव नहुदाँ अशक्त बनेकाहरुको घाउमा मलम लगाउने श्रोत बनिन ।

०७४ मा उनलाई पार्टीले आठबिस नगरपालिकाको उपप्रमुख पदमा उम्मेदवार बनायो । स्वयंसेविकाबाट राजिनामा दिएर चुनाव लडेकी उनी ४२ मतान्तरले पराजित हुन् पुगिन । उपप्रमुख लड्दा लागेको ७ लाख बढी ऋण अझै तिर्न बाँकी रहेको सुनाउँदै उनले भनिन,' अझै पनि तल्लो तहको वर्गले राज्यको अनुभूती गर्न पाएको छैनन । ती वर्ग भनेकै दलित,उत्पीडित वर्ग हुन् ।' पार्टीले टिकट दिएपनि ऋणकै कारण उनले ०७९ को स्थानीय तहको निर्वाचन लडिनन् ।

# मानसिक स्वास्थ्य अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको जुम्ला घोषणापत्र जारी

युग संवाददाता
जुम्ला, २४ वैशाख ।

कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान जुम्लामा पहिलो पटक सम्पन्न अन्तर र्राष्ट्रियस्तरको 'सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सम्मेलन'ले जुम्ला घोषणापत्र जारी गरेको छ ।

प्रतिष्ठान र म्यासाचुसेट्स जनरल हस्पिटल अमेरिका, स्थानीय तथा ग्लोबल इनिसियटिभ्स फर मेन्टल हेल्थ इक्विटी (एलजीआइएमएपऱ) कार्यक्रमअन्तर्गत 'सबैका लागि मानसिक स्वास्थ्यमा नवप्रवर्तन र सहकार्य' विषयमा सिएमसी, हेल्थ फाउण्डेसन, मेन्टल हेल्थ संस्था र हेल्थ कोर्प्स नेपालको सहकार्यमा यही वैशाख २२ देखि २३ गतेसम्म सञ्चालित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनले 'जुम्ला घोषणापत्र' जारी गरेको हो ।

सम्मेलनले विशेषगरी मुलुकमा विशाल समस्याका रुपमा देखिएको सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्यको अन्तराल र समस्याको पहिचान गरी त्यसको सम्बोधन तथा मानसिक रोग विशेषज्ञ र सेवाको उपलब्धता लागि नवप्रवर्तन र सहकार्य आवश्यक भएको निष्कर्ष निकाल्दै नौ बुँदे जुम्ला घोषणापत्र जारी गरेको कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका उपकुलपति डा मङ्गल रावलले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार घोषणापत्रमा तीनबुँदे ग्लोबल सिफारिस गरिएको छ । त्यसमा समानता र न्यायको सिद्धान्तका आधारमा मानसिक स्वास्थ्य अवस्था सुधारका लागि स्रोत जुटाउन अन्तर्राष्ट्रिय सरकारी तथा गैर सरकारी र दाता निकायबाट स्वास्थ्यका क्षेत्रमा बजेट विनियोजन तथा कोष वृद्धि गर्ने, मानसिक स्वास्थ्यका लागि दीगो क्षमता विकास गर्न उच्च आय भएका देश, अनुसन्धान तथा प्राज्ञिक संस्थासँगको सहकार्य बढाउने र अधिकारमा आधारित सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई सशक्त बनाएर लैजाने विषय सिफारिस गरिएको हो ।

त्यस्तै सो घोषणापत्रमा छ बुँदे निष्कर्षसहितको प्रतिबद्धता गरिएको छ । त्यसअनुसार नेपालका धेरै स्वास्थ्य केन्द्र तथा प्राज्ञिक संस्थाले मानसिक रोग विशेषज्ञ तथा मनोवैज्ञानिक पाउन ठूलो सङ्घर्ष गरिरहेका छन् । यसका लागि नेपालमा सरकारी तथा गैरसरकारी निकायले मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा गरेको प्रगति र सम्बोधन तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको पहिचान गरी थप कार्यगत योजना अगाडि बढाउनुपर्दछ ।

घोषणापत्रमा सिङ्गो नेपालको मानसिक स्वास्थ्यावस्थामा सुधार ल्याउन साझेदार निकायले समुदायस्तरमै गएर काम गर्नुपर्ने र योगदान तथा सेवालाई बढोत्तरी गर्नुपर्ने, कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको साइक्याट्री विभाग तथा प्रादेशिक अस्पतालको सशक्तीकरण गर्न र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्राप्तिका लागि सम्बन्धित निकायले अवसरको अन्वेषण गर्नुपर्ने औँल्याइएको छ ।

त्यसैगरी साझेदार निकायले स्थानीयस्तरमा प्राप्त सामुदायिक स्रोत तथा सहयोगका लागि विद्यमान अवस्थामा काम गर्दै आएको जनशक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम प्रशिक्षण दिएर उनीहरुको प्रवर्द्धन गर्ने र सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्यको मुद्दालाई अगाडि बढाउन आयोजक संस्थाहरुले पुनःआगामी वर्षमा पनि यही मुद्दामा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सम्मेलनको आयोजना गर्ने निष्कर्ष

## प्रदेश...

गरी निवेदक अधिवक्ता प्रकाशबाबु ऐडी तथा निवेदकहरूका तर्फबाट रहनुभएका अधिवक्ता हिमालयजंग शाहीले गरेको बहस समेत सुनियो । यसमा के कसोभएको हो ? निवेदकको माग बमोजिमको आदेश किन जारी हुन नपर्ने हो ?

आदेश जारी हुन नपर्ने कुनै आधार कारण भए सो खुलाई बाटाका म्याद बाहेक १५ दिनभित्र मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालय, कर्णाली प्रदेश वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत मार्फत लिखित जवाफ पेश गर्नुहोला भनी प्रस्तुत आदेश र निवेदनपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि सहित विपक्षीहरुका नाउँमा म्याद सूचना जारी गरी लिखित जवाफ पेश भएपछि वा अवधि व्यतीत भएपछि नियमानुसार पेश गर्नू ।'

कर्णालीमा कुनै आपराधिक क्रियाकलापमा बालबालिका जोडिएको खण्डमा उनीहरुलाई लुम्बिनी प्रदेशको बाँके, कास्कीको पोखरा, कैलालीको धनगढी, सुनसरीको धरानसम्म लिने गरिएको समस्या उजागर गर्न बाल सुधार गृहको माग गर्दै रिट दायर गरिएको अधिवक्ता प्रकाशबाबु ऐडीले बताए ।

अन्य सबै प्रदेशमा बालसुधार गृह भएको अवस्थामा कर्णाली प्रदेशमा बालसुधार गृह नहुँदा बाल सुधार गृहमा राख्नुपर्ने बालबालिकालाई अन्य प्रदेशमा पठाउँदा बाल मनोविज्ञानमा असर पर्ने र परिवारसँगको सहज भेटघाट हुन नसक्ने लगायतका समस्या देखापरेपछि अधिकारको हिसाबले यस विषयमा चासो बढेको इन्सेकका प्रदेश संयोजक नारायण सुवेदीको भनाइ छ ।

## कर्णाली...

गर्न गाउँको मानिसहरुलाई खबर गर्न गाउँका राजा, मुखिया, जिम्वालहरुबाट दमाहा बजाउन लगाउने प्रचलन रहेको थियो । दमाहा बजाउदा प्रयोग गरिने काठका साधनलाई गजा भनिन्छ । दुई हातमा काठका दुईवटा गजाहरु समातेर गजाले हान्दै दमाहा बजाउने गरिन्छ ।

▶ **ट्याम्को** : दमाहा जस्तै सानो बाजालाई ट्याम्को भनिन्छ । यो पनि नौमति र पञ्चेबाजाहरुमा पर्ने एक महत्वपूर्ण बाजा हो । टप्पा, कुर्कुटी र खाँडो नाचहरुमा पनि टेम्कीको विशेष जरुरी हुने गर्दछ । यी नाचहरुमा मादल वा दमाहा सँगसँगै मिलाएर ट्याम्को बजाउने गरिन्छ । ट्याम्को पनि दुई हातले काठका गजाले हानेर बजाउने गरिन्छ ।

▶ **झ्याली** : नौमति र पञ्चेबाजा बाजा अन्तर्गत पर्ने हेर्दा थालजस्ता देखिने काँस धातुबाट बनेका मात्रिक तालबाजालाई झ्याली भनिन्छ । झ्यालीलाई अर्को शब्दमा झ्याम्टा पनि भनिन्छ । नौमति र पञ्चेबाजामा प्रयोग हुने झ्याली ठुलो आकारका हुन्छन् भने लहरे, सिंगारु र सोरठी नाचमा प्रयोग हुने झ्याली अलि सानो आकारका हुने गर्दछन् ।

▶ **सनाई** : सनाई पञ्चेबाजा र नौमति बाजाहरु अन्तर्गत हाम्रो पौराणिक स्वरबाजा हो । यो पित्तल धातुबाट बनेको हुन्छ । सनाई बाँसुरी जस्तै मुखले फुकेर यसमा भएका छ वटा प्वालहरुमा हातका औलाहरुले चाल्दै बजाइन्छ । विशेष गरी विवाह, व्रतबन्ध तथा धार्मिक सामाजिक उत्सव आदि मङ्गलकार्यहरुमा सनई बजाउने गरिन्छ ।

▶ **ढोलक / ढोलकी** : ढोलक लोकनृत्य, गीत, भजन इत्यादिमा बजाइने नौमति र पञ्चेबाजा अन्तर्गत पर्ने ढोलवर्गको मझौला खालको तालबाजा हो । ढोलक मादल जस्तै काठको घारलाई छालाले माडेर बनाइएको हुन्छ तर यसमा गोटी लगाइएको हुदैन । सानो आकारको ढोलकलाई ढोलकी भनिन्छ । ढोलक बजाउदा दायाँपट्टि काठको गजाले र बायाँपट्टि हातले बजाइन्छ ।

▶ **नरसिङ्गा** : सनाइ जस्तै मुखले फुकेर बजाइने ठुलो मोटो स्वर हुने वक्राकार लोकबाजालाई नरसिङ्गा भनिन्छ । नरसिङ्गामा सनाइको जस्तो हातका औला चाल्नु पर्ने प्वालहरु भने हुदैनन् । नरसिङ्गा नौमति र पञ्चेबाजाहरु सँगसँगै मिसाएर बजाउने गरिन्छ ।

▶ **सारङ्गी** : नहर वा तारमा रेटेर बजाईने गितार जस्तो सानो नेपाली स्वर बाजालाई सारङ्गी भनिन्छ । विशेषगरी गाउँगाउँ घरघरमा घुम्दै पेशागत रुपमा सारङ्गीको धुन सँगै पौराणिक कथा, इतिहासका बीरगाथा र दैनिक जीवनका कथाव्यथाका गीतहरु सुनाउदै जीविकोपार्जन गर्ने गन्धर्व जातीमा यो बाजा प्रचलित रहेको पाइन्छ ।

▶ **बाँसुरी** : बाँसुरी बेत बाँसको दुई आँख्ला बिचको करिब एक फिट लामो खोक्रो काठबाट बनाइएको हाम्रो मौलिक लोक बाजा हो । बाँसुरीलाई अर्को शब्दमा मुरली पनि भनिन्छ । यसमा ७ वटा ससाना प्वालहरु लहरै बनाइएको हुन्छ जसमध्ये एक छेउतिर एउटा प्वालमा मुखको स्वासले फुकेर अर्को छेउतिर ६ वटा अन्य प्वालमा दुवै हातका ३/३ वटा औंला राखेर दुवै बुढी औंला माथि अड्याएर बजाउने गरिन्छ । द्वापर युगमा भगवान कृष्णको प्रिय बाजा बाँसुरी थियो भन्ने कुरा हिन्दुहरुको पवित्र धर्मग्रन्थ महाभारतका विभिन्न प्रसंगहरुमा समेत उल्लेख गरिएको पाइन्छ । चाडपर्व, बिबाह, पुजा, मेला, जात्रा आदि उत्सवहरुमा हुने नाचगानमा मादलको ताल र गीतको भाकामा बाँसुरीको धुनहरु मिसाएर बजाउने गरिन्छ । भगवान कृष्णले द्वापर युगमा बाँसुरी बजाए जस्तै हाम्रो समुदायमा पनि युवा पुरुषहरुले घाँस, दाउरा, स्याउला, खेतबारीमा मेलापात गर्दा, गाईबाख्राको गोठालो जाँदा, उकाली, ओराली गर्दा बाँसुरीको सुमधुर धुन बजाउँदै गाउँघरको वातावरणलाई गुञ्जायमान र आनन्दित बनाउने चलन पनि रहेको थियो । हाल विभिन्न कारणले यो चलन विस्तारै हराउदै गएको छ ।

▶ **चाँप** : परम्परागत लोकनृत्य नाच्ने क्रममा गोडामा लगाउँदा वा हातले बजाउँदा छमछम बज्ने साना साना घँघुराहरु डोरीमा उनेर तयार गरिएको हाम्रो परम्परागत मौलिक बाजालाई लाई चाँप भनिन्छ । चाँप विशेष गरी काँस र फलाम धातुबाट बनाइएको हुन्छ । डोरीमा उनिएको चाँपको झुप्पोलाई गोडामा लगाउने वा हातले मादलको तालमा छमछम बजाउने गरिन्छ ।

▶ **शंख** : शंख समुन्द्रमा पाइने घुँगी जातका किराको ढुङ्गा जस्तो कडा खोलबाट बनाइएको एक प्रकारको परम्परागत बाजा हो । प्राचीन समयमा युद्ध गर्दा शत्रु पक्षलाई युद्धको हाँक दिन र आफ्नो पक्षलाई जोस, उत्साह दिन शंख फुक्ने प्रचलन रहेको थियो । यसरी शंख बजाएर युद्धको घोषणा गर्ने तरिकालाई युद्धको शंखघोष भनिन्छ । शंखबाट उत्पन्न हुने ध्वनि वा धुनलाई शंखनाद भनिन्छ ।

हिन्दु परम्परा अनुसार सत्यनारायणको पुजा, यज्ञ, महायज्ञ, सप्ताह, भावगत कथा वाचन जस्ता धार्मिक अनुष्ठान, तथा माङ्गलिक कार्यहरुमा र मृत्यु संस्कारमा मलामी जाँदा शंखधुन बजाउने गरिन्छ । धार्मिक अनुष्ठानहरुमा बजाइने शंख धुनलाई सुल्टो अर्थात दोहोरो शंख धुन भनिन्छ भने मृत्यु संस्कारमा बजाइने शंख धुनलाई उल्टो अर्थात एकोहोरो शंख धुन भनिन्छ । दोहोरो शंख धुन बजाउन विशेष सीप आवश्यक पर्दछ जुन प्रायः ब्राह्मण वा पुरोहितहरुले बजाउने गर्दछन् । एकोहोरो शंख धुन सामान्यतया सर्वसाधारण मानिसहरूले पनि बजाउन सक्छन् ।

हिन्दु धार्मिक परम्परा अनुसार धार्मिक अनुष्ठानहरुमा शंख धुन सँगै घण्ट, दमाहा, झ्याली इत्यादि बाजाहरु समेत बजाउने प्रचलन रहेको छ । यस्ता ध्वनि तरङ्गहरु मानव स्वास्थ्य र वातावरणीय दृष्टिकोणले सकारात्मक उर्जा प्रवाहको लागि अत्यन्त अनुकुल हुने जनविश्वास रहि आएको छ ।

हाम्रो स्थानीय समुदायमा कुनै मानिसको मृत्यु हुदा घरदेखि मसानघाटसम्म लाश लैजादा बाटोमा समेत शंख फुक्ने परम्परा परापुर्वकाल देखि चली आएको छ । शंखको आवाजले गाउँ समाजमा मृत्युको खबर सञ्चार गर्ने काम पनि गरिरहेको हुन्छ । मृत्युको शोक, पिडा र तनावमा परेको बेला मानिसको शरीरबाट नकारात्मक उर्जा निस्किरहेको हुन्छ त्यस्तो नकारात्मक उर्जाले मानिसको शरीरलाई झन कमजोर बनाइरहेको हुन्छ । त्यस्तो नकारात्मक उर्जालाई निष्क्रिय पार्न र शरीरमा सकारात्मक उर्जा र मनोबल बढाउने काम शंखको ध्वनि तरङ्गले गर्दछ । शंख धुन बजाउदा त्यसबाट उत्पन्न हुने ध्वनि तरङ्गबाट शंख बजाउने मानिस सहित वरिपरिको वातावरण र अन्य मानिस लगायत प्राणीहरु जो जसले आवाज सुनेका हुन्छन् सबैलाई सकारात्मक उर्जाको प्रवाह हुने भएकोले यसबाट विभिन्न २२ प्रकारका लाभ प्राप्त हुने कुरा जर्मनीको बर्लिन विश्वविद्यालयको एक अनुसन्धानबाट समेत प्रमाणित भएको छ । बर्लिन विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरुको अनुसन्धानको प्रतिवेदन अनुसार शंखको ध्वनि तरङ्गबाट करिब १५ सय वर्गफिट वरिपरिको वातावरणमा रहेका हानिकारक द्यबम खष्दचबतष्यल, व्याक्टेरिया र किटानुहरुलाई समेत निष्क्रिय पार्ने काम गर्दछ । शत्त फुकाइ र यसको ध्वनि तरङ्गले मानव शरीरको रक्तसञ्चार प्रणाली, पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, मस्तिष्क, मांसपेशी, छाला, स्नायु र कोषहरुलाई समेत स्वस्थ राख्न सकारात्मक प्रभाव पार्ने काम गर्दछ ।

▶ **घण्ट** : हिन्दु धार्मिक परम्परा अनुसार देवीदेवताको पुजा, यज्ञ, महायज्ञ, भजनकिर्तन जस्ता धार्मिक अनुष्ठानका कार्यहरु गर्दा शंख सँगसँगै बजाइने पौराणिक बाजालाई घण्ट भनिन्छ । घण्ट काँस धातुबाट बनाइएको हुन्छ । यसलाई हातले हल्लाउदा यसभित्रको रालो वा लङ्गुर ठोक्किएर ध्वनि तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ । घण्ट विभिन्न आकारका हुन्छन् । देवीदेवताका मठ, मन्दिरहरुमा भक्तजन र दर्शनार्थीहरुको लागि बजाउन सजिलो होस् भनेर विभिन्न आकारका घण्टहरु झुन्ड्याएर राखिएको हुन्छ । घण्टको आवाजबाट उत्पन्न हुने ध्वनि तरङ्गले हाम्रो मन, मुटु, मस्तिष्क, स्नायु र कोषहरुमा सकारात्मक उर्जा प्रवाह गर्ने भएकोले त्यस्तो ध्वनि तरङ्गले मनलाई शान्त र आनन्दित पनि बनाउँछ । घण्ट आफैले बजाउदा वा अरुले बजाउदा निस्किरहेको ध्वनि तरङ्गको आसपासमा बस्दा मानसिक पिर, चिन्ता, तनाव, अशान्ति, अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप लगायतका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु कम हुदै जाने भएकोले प्राकृतिक उपचार पद्धतिमा समेत घण्टको प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

▶ **ढ्याङ्ग्रो** : खस समुदायमा मस्टो देवताको पूजा आरधना गर्दा धामी, झाँक्रीहरुले बजाउने बाजालाई ढ्याङ्ग्रो भनिन्छ । ढ्याङ्ग्रो काठको वृत्ताकार फ्रेममा जनावरको छालाले मोडेर बनाइएको हुन्छ । यसलाई बायाँ हातले पकडेर दायाँ हातले काठको गजाले हान्दै बजाउने गरिन्छ । धामी, झाँक्रीहरु ढ्याङ्ग्रो र घण्ट बजाउदै, गाउँदै, काम्ने, नाच्ने पनि गर्दछन् । प्राचीनकालमा खस समुदायमा स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मीको अभावमा रोगी, बिरामीहरुको उपचार गर्दा लागोभागो, भुतप्रेत, भगाउन धामीझाँक्रीहरुले झारफुक गर्ने काममा पनि ढ्याङ्ग्रो बजाएर धामीझाँक्री बस्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ ।

*(लेखकः श्री शिशु जागरण माध्यमिक विद्यालय बागचौर नगरपालिका ९, खोरबारे सल्यानमा कार्यरत शिक्षक हुन् ।)*

जि.प.का.सु.द.नं. ११/२०५७/०५८
ह.नि.द.नं. ०१/२०८०/०८१
युगआह्वान
राष्ट्रिय दैनिक

## कर्णालीको...

मान्यता दिएसँगै कर्णालीमा गरिएको प्रारम्भिक अध्ययनले सार्वजनिक यातायातका लागि यो प्रविधि उपयूक्त देखिएको पोड वे नेपालका उपाध्यक्ष नील भट्टराई बताउँछन । कम्पनीले गरेको प्रारम्भिक अध्ययन प्रतिवेदन कर्णाली प्रदेश सरकारलाई बुझाई सकेको उनले बताए ।

कर्णालीको कठिन भुगोलका लागि पोड वे विकल्प बन्न सक्ने रायसहितको प्रतिवेदन प्रदेश सरकारलाई बुझाएको उल्लेख गर्दै सकारात्मक परिणाम आए विस्तृत अध्ययन थाल्ने उपाध्यक्ष भट्टराईले बताए । यसमा प्रदेश सरकार सकारात्मक रहेको पनि उनको भनाई छ ।


## जग्गा विक्रीमा रहेको सूचना

परिस्थितिले मान्छेलाई दास बनाउँछ। राम्रो भनेको राम्रै हो । सेन्टरमा ठाउँ पाउँन गार्हो छ र दुर्लभ वस्तुको महत्व वेग्लै हुन्छ । राम्रोलाई सबैले हेर्न मिल्छ तर पाउने र नजर अन्दाज गर्ने भनेको दमदार र अठोटवालाले हो । राम्रोको मुल्य महंगो हुनु स्वभाविक हो । राम्रो मालले मानविय जीवन सुन्दर र आरामदायी बनाउछ ।

सुर्खेतको मुटु, सुर्खेत जुम्ला रोड रत्न राजमार्गसंग जोडीएर रहेको कि.नं १८७३ को ८ मि. मोहोडा ५२ मि . पिछाड मध्य ६ मी. चौंडाई × २५ मी. लम्वाई भएको ठाउँ र आकार मिलेको चार पाँच वर्ष अगाडी १ मि. को मुल्य रू पचास लाख पर्ने, ६ मि. को मुल्य रू. ३ करोडमा किनबेच भई चलिरहेको जग्गा उचित मुल्यमा तुरुन्त बिक्रीमा छ। ईच्छुक महानुभावहरुले मौकाको फाईदा उठाउनु होला ।

**सम्पर्क नंबर**:– ९८६८०९३४००/९८०४५५५८९९/९८४८१४२२३२
**स्थान**:– एरीचौक, सुर्खेत हस्पिटल भन्दा करीव ७० मि. अगाडि वाँया साईड ।



## उद्योग खारेजीको सूचना

उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनाय, सुर्खेत (साविक घरेलु तथा साना उद्योग विकास समितिको कार्यालय) मा म श्री लक्ष्मी पौडेल धनी रहेको, दर्ता नम्बर ४१५६/०७५/०७६ बाट वी.न.नपा-६, सुर्खेतमा सञ्चालन हुने गरी दर्ता श्रेष्ता कायम रहेको श्री रारा नेपाल डेण्टल केयर होम नामको प्राइभेट/साझेदारी उद्योग मेरो/ हाम्रो घरायसी /आर्थिक कारणले खारेजी गर्नुपर्ने भएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीकालागि यो ३५ (पैतिस) दिने सूचना प्रकाशन गरिएकोछ । यस उद्योगसँग कोही कसैको कुनै प्रकारको दायित्व बाँकी रहेको भए सूचनाको म्यादभित्र सोको प्रमाण सहित उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय, सुर्खेत समक्ष लिखित रुपमा दाबी पेश गर्नुहुन कर्णाली प्रदेश औद्योगिक व्यवसाय नियमावली, २०७९ को नियम १२ को उपनियम (२) बमोजिम जानकारी गराइन्छ ।



**प्रदेश सरकार**
**कर्णाली प्रदेश**
**उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय**
**उद्योग तथा उपभोक्ता हित निर्देशनालय**
### उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण
**कार्यालय, डोल्पा (नेपाल)**

**सूचना । सूचना ।। सूचना ।।**

**मिती २०८१/०१/२३**

प्रस्तुत विषयमा यस कार्यालयमा दर्ता भएको ठूलिभेरी नगरपालिका वडा नं ३ दुनैमा अवस्थित शिवालय किराना सप्लायर्स एण्ड फ्रेस हाउस नामको उद्योगले दर्ता खारेज गरिपाउ भनि यस कार्यालयमा मिती २०८१।०१।२३ का दिन दिनु भएको निवेदन अनुसार, उक्त उद्योग संग सम्बन्धित सरकारी कार्यालय, संघ, संस्था वा व्यक्तिहरुको कुनै नगत तथा जिन्सी लिनु दिनु वा केही गुनासो भए पत्रिकामा यो सुचना प्रकाशन भएको ३५ दिन भिव निवेदन दिनुहुन का साथै तोकीएको समयभित्र दावि भै नआएमा कानुन अनुसार उक्त उद्योग दर्ता खारेज भई जाने व्यहोरा सबैको जानकारीको लागी अनुरोध गरिन्छ ।



## उद्योग खारेजीको सूचना

उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनाय, सुर्खेत (साविक घरेलु तथा साना उद्योग विकास समितिको कार्यालय) मा म श्री विन्दु कुमारी बुढा धनी रहेको, दर्ता नम्बर ५४०९/०७६/०७७ बाट वी.न.नपा-४, सुर्खेतमा सञ्चालन हुने गरी दर्ता श्रेष्ता कायम रहेको श्री विन्दु टेलर्स नामको प्राइभेट/साझेदारी उद्योग मेरो/ हाम्रो घरायसी /आर्थिक कारणले खारेजी गर्नुपर्ने भएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीकालागि यो ३५ (पैतिस) दिने सूचना प्रकाशन गरिएकोछ। यस उद्योगसँग कोही कसैको कुनै प्रकारको दायित्व बाँकी रहेको भए सूचनाको म्यादभित्र सोको प्रमाण सहित उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय, सुर्खेत समक्ष लिखित रुपमा दाबी पेश गर्नुहुन कर्णाली प्रदेश औद्योगिक व्यवसाय नियमावली, २०७९ को नियम १२ को उपनियम (२) बमोजिम जानकारी गराइन्छ ।



## उद्योग खारेजीको सूचना

उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनाय, सुर्खेत (साविक घरेलु तथा साना उद्योग विकास समितिको कार्यालय) मा म श्री अर्चना न्यौपाने धनी रहेको, दर्ता नम्बर ३५८३/०७४/०७५ बाट वी.न.नपा-१४, सुर्खेतमा सञ्चालन हुने गरी दर्ता श्रेष्ता कायम रहेको श्री सफल कृषि तथा पशुपंक्षी फर्म नामको प्राइभेट/साझेदारी उद्योग मेरो/ हाम्रो घरायसी /आर्थिक कारणले खारेजी गर्नुपर्ने भएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीकालागि यो ३५ (पैतिस) दिने सूचना प्रकाशन गरिएकोछ । यस उद्योगसँग कोही कसैको कुनै प्रकारको दायित्व बाँकी रहेको भए सूचनाको म्यादभित्र सोको प्रमाण सहित उद्योग तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय, सुर्खेत समक्ष लिखित रुपमा दाबी पेश गर्नुहुन कर्णाली प्रदेश औद्योगिक व्यवसाय नियमावली, २०७९ को नियम १२ को उपनियम (२) बमोजिम जानकारी गराइन्छ ।



## घर निर्माण कार्यको लागि सम्झनुहोस्

हामी कहाँ J.C.B. टिपर, ट्रयाक्टर, ढुङ्गा, बालुवा, इट्टा, पानी टेङ्कर, मिक्चर मेशिन, ट्याङ्कर, जनेरेटर, भाइब्रेटर तथा विभिन्न साईजका पिलर फर्मा आदिका लागि सम्झनुहोस् ।
**DIN कम्पनिका ब्रेकर समेत बिक्रि गरिन्छ ।**

प्रो. शिवराज शाही
### शिवराज सप्लायर्स
वी.न.पा.–३, सुर्खेत, । फोन ९८५८०४९५३५, ९८१२४३२२००



## घर जग्गाहरु खरिद बिक्री गर्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कुरा

१ घर जग्गा बिक्री गर्ने वास्तविक व्यक्ति बुझेर मात्र सो को कित्ता निजको हक भोगमा छ छैन एकिन गर्ने
२ उक्त कित्ताको मोठ क्षेस्था फोटो र तीनकुने ठिक भय नभयको एकिन गर्ने
३ जग्गा र नक्सामा बाटो छ छैन राम्ररी जाच्ने वा बुज्ने
४ कुनै अड्डा अदालत वा अन्य कुनै कार्यालयमा रोक्का वा मुद्धा छ छैन एकिन गर्ने
५ जग्गामा रहेको हक भोग आकार प्रकार मिल्छ वा मिल्दैन एकिन गर्ने
६ लाल पुर्जा र नक्सा मा क्षेत्र फल मिल्छ मिल्दैन एकिन गर्ने
७ उक्त कित्ता को चारै तर्फ़ को सिमाना विवाद भय नभयको फिल्डमा गयर साध सधियारहरुबाट भुझने
८ उक्त जग्गामा मोही भय नभयको बुझने
९ जग्गा रैकर वा गुठि के हो लाल पूर्जामा राम्रो संग हेर्ने
१० नक्सा अनुसारको जमिनमा चारै तर्फ़ सिमाना एकिन गर्ने र रेखांकन गर्ने गराउने

आधिकारीक घर जग्गा खरीद-बिक्री गर्ने कम्पनी मार्फत कारोबार गर्नु हुन अनुरोध छ ।
### कर्णाली मल्टी रियल स्टेट कम्पनी प्रा. लि.
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
०८३-५२३१८५, ९८१८८७२८०१, ९८५८०७२८०१


## छाउपडीप्रथा...

सोही वडाका हरिश सँग उनको विवाह भयो । ०५३ सालमा पहिलो सन्तान छोरा र ०५६ मा छोरी जन्मियो ।

सुत्केरी हुँदा निकै दुःख भोग्नुपऱ्यो । पश्चिम दैलेखमा त्यो समयमा छाउपडी भन्दा सुत्केरी छाउ अझ कठोर थियो । '१२ दिनसम्म गोठमा बस्नुपर्ने बाध्यता, अर्कोतिर गाईभैंसिलाई घाँस काट्नु पर्थ्यो । दुध दही खान हुदैन भन्ने संस्कार थियो । म सुत्केरी भएको तीन दिनमा ठुलो रुखमा गएर घाँस काट्ने आईमाई मै हुँ उनले दुखेसो पोखिन ।

दुःख गरेर छोराछोरालाई हुर्काए । त्यहिबेलादेखि गमताको मनमा छाउपडी,रुढीवादी, कुसंस्कारका विरुद्धमा विद्रोह गर्ने योजना भईसकेको सुनाईन । अर्कोतर्फ विक एमाले कार्यकर्ता थिइन । त्यो समयमा छाउ भएको महिलाले बारीमा लगाएको अन्नबाली, घरवरपरको रुख वृक्ष छोएपछि सुक्ने, गाई, भैंसीलाई छोएपछि दुध दिन छाड्छ भन्थे । अहिले पनि महिनावारी भएको महिलालाई गाउँमा भैंसी दुहुन दिंदैनन, यो चलन कायमै छ ।


### खजुरा गाउँपालिका
## गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
**खजुरा, बाँके**
**लुम्बिनी प्रदेश सरकार, नेपाल**

## ठेक्का स्विकृति गर्ने आशयको सुचना

**(प्रथम पटक सुचना प्रकाशित मितिः २०८१।०१।२३)**

यस गाउँपालिकाको मिति २०८०।१२।१४ गते नागरिक दैनिक राष्ट्रिय पत्रिकामा दोस्रो पटक प्रकाशित सुचना अनुसार बोलपत्र आह्वान भइ तोकिएको म्याद भित्र बोलपत्र प्रस्ताव दर्ता गर्ने निर्माण कम्पनिहरु बाट मिति २०८१।०१।१४ मा प्रस्ताव खोली मुल्यांकन गर्दा तपशिल बमोजिमका सिलबन्दि दरभाउपत्र दाताको सिलबन्दि दरभाउपत्र न्यूनतम मुल्यांकित सारभुत रुपमा प्रभावग्राही भएको पाइएकोले सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा २७ को उपदफा (२) र (३) बमोजिम सोहि ऐनको दफा ४७ प्रयोजनार्थ सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सुचना प्रकाशित गरिन्छ ।

| क्र. सं. | ठेक्का नं. | ठेकेदारको नाम | योजनाको नाम | भ्याट र पि.एस.सहित कबोल अंक रु. | कै. |
|---|---|---|---|---|---|
| १. | KRM/NCB/ GOODS /27/ 2080-081 | Agro Engineering Works Pvt. Ltd. Butwal Nepal | Fabrication of steel parts abd transportation up to road heads of Ramghat Jholunge Pul | रु. ३१४५३०८.४१ | |



## ९० दिनमै अंग्रेजी भाषा बोल्न र लेख्न ग्यारेन्टीका साथै कम्प्यूटर

**हाम्रा विशेषताहरु**

- अंग्रेजी भाषा सिकेपछि अंग्रेजी विषयमा 99% मद्दत गर्ने, कक्षा ६ देखि डिग्री (Degree) सम्मको अंग्रेजी ट्युशन लिन नपर्ने साथै Grammar मा पूर्णरुपमा सहयोग गर्ने र सम्पूर्ण Free Writing मा सहयोग गर्ने ।
- विद्यार्थीको क्षमताको आधारमा कक्षा सञ्चालन हुने, पहिलो दिन मात्र नेपाली बोल्न पाइने दोस्रो दिनबाट अंग्रेजी बोल्न सिकाइने र साधारण बोल्न र लेख्न ८ दिनमै सकिने ।
- प्रत्येक दिन २ जनाको बीचमा १ घण्टा लेख्ने र १ घण्टा बोल्ने व्यवस्था गरिने ।
- हप्तामा १ पटक परिक्षा हुने र 90 दिनसम्म विद्यार्थी असफल भएमा नि:शुल्क सिकाइने ।
- Audio and Video class and Projector को व्यबस्था भएको साथै विदेशीसँग कुराकानीको व्यबस्था मिलाइने ।
- Basic, Advance and Diploma पास भइसकेपछि Boarding School, INGO, NGO र अन्य अफिस मा जागिर पाउन सजिलो ।
- अंग्रेजी भाषा सिकेपछि मेजर अंग्रेजी (Major English) र विज्ञान विषयलाइ सहयोग गर्ने ।
- अंग्रेजी भाषा सिकाउने शिक्षक २०६१ सालबाट पढाएको अनुभव प्राप्त साथै आफ्नै किताबबाट सिकाइने र सी.सी. क्यामराबाट निगरानी गरिने ।
- साथै कम्प्युटरका सबै कक्षाहरु बत्ती नभएको बेला पनि सञ्चालन भइरहेका छन ।

### इन्टरनेशनल इंग्लिश लैंग्विज एण्ड कम्प्यूटर इन्स्टिच्यूट
लक्ष्मीहल अगाडि वीरेन्द्रनगर-६, सुर्खेत । मोः नं ९८४८०७६८५६ (डी.बी. राना)



## हटलाइन मर्मत सेवा फोन गर्नुहोस । समस्या सुनाउनुहोस समाधान पाउनुहुनेछ ।

धेरै समस्याको समाधान अव एकै ठाउँबाट
१) पानी, बत्ती टुटफुट मर्मत सेवा ।
२) फर्निचर (काप्रेन्टर) मर्मत सेवा ।
३) आल्मोनियम, फ्रिफेब मर्मत सेवा ।
४) टायल, मार्बल टुटफुट मर्मत सेवा ।
५) वल्डिङ, बेल्डिङ मर्मत सेवा ।
६) पाथरुम, शौचालय मर्मत सेवा ।
७) कोठा सार्ने गाडी सुविधा ।
८) नयाँ, पुराना फर्निचर, ग्याँस चुलो, भाँडावर्तन खरिद-विक्रि तथा मर्मत
९) सेकेण्डहेण्ड स्कुटी, मोटरसाइकल खरिद-विक्रि
२४ शै घण्टा सेवा गर्ने अवसर दिनुहोस ।

### सामेल निर्माण सेवा
वीरेन्द्रनगर-१२, सुर्खेत
हटलाइन मोवाइल नं. : ९८५८०२२७१८



८८ भवानी छापाखाना
DIGITAL COLOUR PRINTER

सुलभ दर तथा गुणस्तरीय छपाई तोकिएकै समयमा
## क्यालेण्डर
स्पाइरल साधारण टेबल

के तपाई **२०८१** सालको क्यालेण्डर छपाईको लागि विश्वसनीय छापाखानाको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

•Screen Print •Offset Print •Digital Print
B.C. Group Karnali 2070 Multipurpose Business Organization
24 Years in Printing Experience
Quality & Quantity Printing House

संसार प्रसिद्ध HEIDELBERG
कर्णाली प्रदेशमै पहिलो पटक (20" × 30" & 19" × 25")
Multicolour Printing Machine
25000 Printing Per Hour

## भवानी छापाखाना
Industry :- Birendranagar Industrial Area
: pressbhawani@gmail.com
Office :- Birendranagar-6, Surkhet
: 083-521615, 9858067999


युगआह्वान दैनिकका लागि प्रकाशक/सम्पादकः दीपककुमार बुढा क्षेत्री, प्रधान कार्यालयः वीरेन्द्रनगर-४, सुर्खेत, फोनः ०८३-५२१६२७/९८५८०५२८१०, ९८५८०५५६२८ मुद्रणः भवानी छापाखाना, सुर्खेत ।