

# भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक



तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिकाको कृषि हाटबजारमा सेलरोटी पकाउने स्थानीय एक महिला ।

वर्ष ४५ अंक १५

२०८३ वैशाख १७ गते विहीबार, नेपाल सम्वत् १९४६ April 30, 2026

पृष्ठ ४

मूल्य : रु. ५/-



## सडक स्तरोन्नती

तनहुँको बन्दीपुर गाउँपालिका-६ धरमपानी गाउँको सडक कालोपत्रे गर्नका लागि आवश्यक तयारी गरिदै । ग्रामीण पर्यटनका लागि आकर्षक गन्तव्य भएपनि सडक स्तरोन्नती नहुँदा यो धरमपानी गाउँ ओम्हेलमा पर्दै आएको छ ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

## हावाहुरीको जोखिम : दशकमा सयले गुमाए ज्यान

प्रगति ढकाल/काठमाडौं

पछिल्लो एक दशकमा देशभर हावाहुरीका घटना उल्लेख्य रूपमा बढेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको तथ्याङ्कअनुसार २०७३ साल वैशाख १ गतेदेखि २०८२ माघ २५ गतेसम्मको अवधिमा कूल एक हजार ५१९ वटा हावाहुरीका घटना भएका छन् । उक्त अवधिमा हावाहुरीका कारण १०१ जनाले ज्यान गुमाएका छन् भने एक जना बेपत्ता भएका छन् । त्यस्तै, एक हजार ५७२ जना घाइते भएको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । आठ हजार ५०४ परिवार यस अवधिमा प्रभावित बनेका छन् । हावाहुरीबाट मानवीय क्षतिसँगै भौतिक क्षति पनि ठूलो मात्रामा हुने गरेको छ । विशेषगरी तराई तथा मध्य पहाडी क्षेत्रमा हावाहुरीको प्रभाव बढी देखिने गरेको विज्ञहरू बताउँछन् । करिब ५३ करोड आर्थिक क्षति यस अवधिमा भएको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । यस अवधिमा भारी वर्षाका कारण ११० जनाले र हिउँ-हुरीका कारण १७ जनाले ज्यान गुमाएका छन् ।

प्राधिकरणको तथ्याङ्कअनुसार यही वैशाख १ गतेदेखि १६ गतेसम्म देशभर विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक विपद्का ६१६ घटना घटेका छन् । यी घटनामा परी ३४ जनाको मृत्यु भएको छ भने १३९ जना घाइते भएका छन् । यस अवधिमा हावाहुरीका ४४ घटनाले ३९९

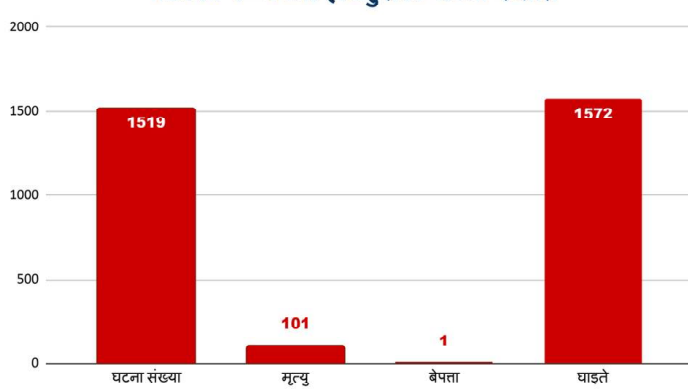
परिवार प्रभावित भएका छन् र करिब रु ८३ लाख क्षति पुगेको प्राधिकरणले जनाएको छ ।

जलवायुविद् डा. मनिष पाण्डेले जलवायु परिवर्तनका कारण हावाहुरीको प्रकृति तथा तीव्रता परिवर्तन हुँदै गएको भन्दै सरोकारवालाले पूर्वतयारी, समयमै सूचना प्रवाह र सुरक्षित पूर्वाधार निर्माणमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँका अनुसार

बढाउनुका साथै सचेतनामूलक कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउनु अपरिहार्य रहेको छ ।

**हावाहुरीको विशेष चेतावनी**  
जल तथा मौसम विज्ञान विभागले हावाहुरीसम्बन्धी विशेष चेतावनी जारी गर्दै आज देशका विभिन्न क्षेत्रमा उच्च गतिका हावाहुरी चल्ने सम्भावना रहेको जनाएको छ । विभागले हावाहुरीको सम्भावित समय पनि तोकेको छ । हावाहुरी

पछिल्लो १० वर्षमा हावाहुरीका घटना र क्षति



जलवायु जोखिम न्यूनीकरणका लागि जलवायु न्यूनीकरण र अनुकूलनलाई प्राथमिकतामा राख्दै पूर्वसूचना प्रणालीलाई अझ व्यवस्थित, भरपर्दो र प्रभावकारी बनाउन आवश्यक छ । जोखिम न्यूनीकरणका लागि जलवायु न्यूनीकरण र अनुकूलनलाई प्राथमिकता दिँदै पूर्वसूचना प्रणालीलाई व्यवस्थित र भरपर्दो बनाउनुपर्छ र त्यसमा लगानी पनि बढाउनुपर्छ, पाण्डेले भन्नुभयो । उहाँका अनुसार हावाहुरीजन्य जोखिम न्यूनीकरणका लागि स्थानीय तहदेखि केन्द्रसम्म समन्वय

सुरु हुने सम्भावित समय आज अपराह्न ४:०० बजे र समाप्त हुने समय बिहीबार बिहान ६:३५ रहेको विभागले जनाएको छ । विभागका अनुसार सुदूरपश्चिम, लुम्बिनी, गण्डकी, बागमती, मधेस र कोशी प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा तीव्र हावाहुरी चल्न सक्ने पूर्वानुमान गरिएको छ । कञ्चनपुर, डडेल्धुरा, डोटी, बर्दिया, बाँके, दाङ, नवलपुर, चितवन, बारा, पर्सा, धनुषा, भद्रा, मोरङलगायतका जिल्लामा यसको प्रभाव पर्ने सम्भावना औल्याइएको

## दौडमै भविष्य देखेका आँबुका २६ वर्षीय सनम

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको आँबुखैरेनी बरादीका २६ वर्षीय सनम गुरुङ पछिल्लो समय दौडमा परिचित नाम हो । सामान्य परिवेशमा हुर्किनुभएका उनले आफ्नो भविष्य दौडमा देख्नुभएको छ ।

विगत सात वर्षदेखि निरन्तर दौडमा सक्रिय रहँदै आउनुभएका सनमले आफ्नो अथक मिहिनेत, लगनशीलता र दृढ इच्छाशक्तिबाट उल्लेखनीय सफलता हासिल गर्नुभएको छ । उहाँले हालसम्म एक सयभन्दा बढी दौड प्रतियोगितामा सहभागिता जनाइसक्नुभएको छ ।

तनहुँसहित लमजुङ, गोरखा, स्याङ्जा, चितवन, बागलुङ र धादिङलगायत विभिन्न जिल्लामा आफ्नो क्षमता प्रस्तुत गरिसक्नुभएका उहाँले ७० भन्दा बढी पदक जित्न सफल हुनुभएको छ । यो उहाँका लागि मात्र नभई आँबुखैरेनी र तनहुँ जिल्लाका लागि पनि गर्वको विषय बनेको छ । विशेषगरी तनहुँका विभिन्न स्थानमा आयोजित प्रतियोगितामा उहाँले बारम्बार प्रथम स्थान हासिल गर्दै आफ्नो पहिचान स्थापित गर्नुभएको छ । गुरुङले सोमबारमात्रै गोरखामा आयोजित दौड प्रतियोगितामा प्रथम स्थान हासिल गर्नुभएको थियो । उहाँका अनुसार दौड प्रतियोगिताबारे जानकारी पाउन अहिले सामाजिक सञ्जाल मुख्य माध्यम बनेको छ ।



बताउनुहुन्छ । "आमाको साथ र विश्वासले मलाई अझ बलियो बनाएको छ", सनम भन्नुहुन्छ । आर्थिक दृष्टिले खेलकुद क्षेत्रमा चुनौतीहरू रहे पनि उहाँले पैसाभन्दा सन्तुष्टिलाई ठूलो ठान्नुभएको छ । "दौडमै मेरो भविष्य देखेको छु । मिहिनेत गरिरहेको छु । अहिलेसम्म विदेश जाने सोच बनाएको छैन", उहाँ भन्नुहुन्छ । उहाँका लागि दौड केवल प्रतिस्पर्धामात्र होइन, जीवनको उद्देश्य र आत्मसन्तुष्टिको माध्यम बनेको छ ।

भविष्यमा अझ ठूलो प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउँदै देशको नाम उँचो बनाउने लक्ष्य राख्नुभएका सनम अहिले पनि नियमित अभ्यासमा व्यस्त हुनुहुन्छ । आवश्यक पूर्वाधार र अवसरको अभावका बाबजुद उहाँले हार नमानि आफ्नो यात्रालाई निरन्तरता दिइरहनुभएको छ । रासस



सम्पादकीय .....

www.bhanjyangnews.com

## भानु जन्मस्थल: साहित्य, संस्कृति र पर्यटनको संगम

नेपालको साहित्यिक इतिहासमा भानुभक्त आचार्यको योगदान अतुलनीय छ। उनले नेपाली भाषालाई जनजीवनसँग जोड्दै साहित्यलाई आम जनताको पहुँचमा पुऱ्याए। यही ऐतिहासिक व्यक्तित्वको जन्मस्थल तनहुँको चुँदी रम्घा र शिखर कटेरी आज पनि साहित्यिक तीर्थस्थलका रूपमा उभिएका छन्। तर, यस्ता महत्वपूर्ण स्थानहरू अझै पनि आफ्नो पूर्ण सम्भावनाअनुसार विकास हुन सकेका छैनन्। साहित्यकार, शोधकर्ता र पर्यटकहरूका लागि प्रेरणाको स्रोत बन्न सक्ने यस्ता स्थलहरूको संरक्षण, प्रवर्द्धन र समुचित व्यवस्थापन आजको आवश्यकता हो। शिखर कटेरी, जहाँ भानुभक्तको जन्म भयो, केवल एउटा भौगोलिक स्थान मात्र होइन- यो नेपाली भाषाको आत्मसँग जोडिएको ऐतिहासिक केन्द्र हो। यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य, ग्रामीण जीवनशैली र सांस्कृतिक परिवेशले कुनै पनि स्रष्टालाई नयाँ दृष्टिकोण दिन सक्छ।

भानु संग्रहालयमा सुरक्षित राखिएका भानुभक्तसँग सम्बन्धित सामग्रीहरू जस्तै मसीदानी, कलम, खाट, सन्दुक, पूजा सामग्री तथा हस्तलिखित पाण्डुलिपिहरू- हाम्रो साहित्यिक सम्पदाका अमूल्य धरोहर हुन्। यिनले भानुभक्तको सरल जीवन र गहिरो सिर्जनशीलताको कथा सुनाउँछन्। यस्ता सामग्रीको संरक्षण मात्र होइन, तिनको प्रभावकारी प्रस्तुति र व्याख्या पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ, ताकि नयाँ पुस्ताले साहित्यको गहिरो बुझ्न सक्न। यसै सन्दर्भमा, राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा भानु साहित्य उद्यानको शिलान्यास एक सकारात्मक पहल हो। यो उद्यानले चुँदी रम्घालाई साहित्यिक, शैक्षिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्ने सम्भावना बोकेको छ। यदि योजनाअनुसार पूर्वाधार निर्माण, अध्ययन-अनुसन्धान केन्द्र, सांस्कृतिक संरचना र पर्यटकीय सुविधा विकास गरियो भने यस क्षेत्रले राष्ट्रिय मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत पहिचान बनाउन सक्छ। तर, केवल संरचना निर्माणले मात्र लक्ष्य हासिल हुँदैन। यस्ता परियोजनाहरू दीर्घकालीन सोच, पारदर्शिता र प्रभावकारी कार्यान्वयनमा निर्भर हुन्छन्। एक अर्ब रुपैयाँको अनुमानित लागतमा बन्ने भनिएको उद्यानले अपेक्षित उपलब्धि दिनका लागि स्थानीय समुदायको सहभागिता, विज्ञहरूको सुझाव र निरन्तर निगरानी आवश्यक छ।

साहित्यिक पर्यटनको अवधारणा नेपालमा अझै प्रारम्भिक चरणमै छ। जबकि, विश्वका धेरै देशहरूले साहित्यकारहरूको जन्मस्थल, कृतिसँग सम्बन्धित स्थान र सांस्कृतिक परिवेशलाई पर्यटनसँग जोडेर ठूलो आर्थिक र सांस्कृतिक लाभ उठाइरहेका छन्। नेपालमा पनि भानु जन्मस्थललाई केन्द्रमा राखेर साहित्यिक यात्रा प्याकेजहरू विकास गर्न सकिन्छ- जसमा संग्रहालय अवलोकन, स्थानीय संस्कृतिको अध्ययन, परम्परागत भोजनको अनुभव र साहित्यिक गोष्ठीहरू समावेश हुन सक्छन्। यस्ता गतिविधिले केवल पर्यटन प्रवर्द्धन मात्र गर्दैनन्, स्थानीय अर्थतन्त्रलाई पनि चलायमान बनाउँछन्। होटल व्यवसाय, हस्तकला, कृषि उत्पादन र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू सबैले प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्छन्। यसैले, साहित्यिक पर्यटनलाई दीगो विकाससँग जोडेर अघि बढाउनु जरुरी छ।

अर्कोतर्फ, संरक्षणको प्रश्न पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ। शिखर कटेरी क्षेत्रको प्राकृतिक सौन्दर्य, पुरातात्विक महत्व र ग्रामीण जीवनशैलीलाई जोगाउँदै विकास गर्नु चुनौतीपूर्ण भए पनि आवश्यक छ। अव्यवस्थित निर्माण, वातावरणीय क्षति र सांस्कृतिक विघटनले दीर्घकालीन रूपमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। त्यसैले, विकास र संरक्षणबीच सन्तुलन कायम गर्नु अपरिहार्य छ। साहित्यिक स्थलहरूलाई जीवित सांस्कृतिक केन्द्रका रूपमा विकास गर्न नियमित रूपमा साहित्यिक महोत्सव, कार्यशाला, अनुसन्धान कार्यक्रम र शैक्षिक भ्रमणहरू आयोजना गरिनुपर्छ। विद्यालय र विश्वविद्यालय स्तरमा यस्ता स्थलहरूसँग सम्बन्धित अध्ययनलाई प्रोत्साहन गरिनु आवश्यक छ। यसले नयाँ पुस्तामा भाषा, साहित्य र संस्कृतिप्रतिको लगाव बढाउनेछ। अन्ततः, भानु जन्मस्थल केवल विगतको स्मृति होइन, भविष्यको सम्भावना पनि हो। यदि राज्य, स्थानीय तह र समुदाय मिलेर योजनाबद्ध रूपमा अघि बढे भने चुँदी रम्घा र शिखर कटेरीलाई नेपाली साहित्यको केन्द्र मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सांस्कृतिक गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्न सकिन्छ। भानुभक्तले नेपाली भाषालाई एकताको सूत्रमा बाँधेभैं, आज आवश्यक छ- उनकै जन्मभूमिबाट साहित्य, संस्कृति र पर्यटनलाई एकीकृत गर्दै समृद्धिको नयाँ कथा लेख्ने।

## आयुर्वेद चिकित्सामा पोषणको महत्व

परिचय

आयुर्वेद केवल रोगको उपचार गर्ने पद्धति मात्र नभएर यो मानव जीवनको समग्र स्वास्थ्य र जीवनशैलीको विज्ञान हो। यसको मुख्य सिद्धान्त "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशमनम्" अर्थात् स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु र बिरामीको रोग निको पार्नु हो। यस उद्देश्य प्राप्तिका लागि आयुर्वेदले आहार (पोषण), विहार (जीवनशैली) र औषधिको त्रिकोणात्मक समन्वयलाई आधार मान्दछ, जसमा पोषणलाई सबैभन्दा उच्च स्थान दिइएको छ।

आहार: "महाभैषज्य" (सबैभन्दा ठूलो औषधि)

आयुर्वेदमा आहारलाई "महाभैषज्य" अर्थात् सबैभन्दा ठूलो औषधिको रूपमा स्वीकार गरिएको छ। चरक संहितामा उल्लेख भएअनुसार

"हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥"

उचित र हितकर भोजनले शरीरलाई दीर्घायु, शक्ति, वर्ण, ओज र मानसिक स्थिरता प्रदान गर्दछ। आयुर्वेदको मान्यता छ कि यदि व्यक्तिको खानपान सही छ भने उसलाई औषधिको आवश्यकता पर्दैन, र यदि खानपान गलत छ भने औषधीले मात्र काम गर्न सक्दैन। भोजनले शरीरका दोष (वात, पित्त, कफ), धातु र मलको सन्तुलन कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

पोषण र अग्निको सम्बन्ध

आयुर्वेदमा 'अग्नि' (पाचन शक्ति)लाई स्वास्थ्यको केन्द्र मानिन्छ। यदि अग्नि सन्तुलित छ भने खाएको भोजन राम्रोसँग पचेर शरीरले उचित पोषण प्राप्त गर्दछ।

♦ तित्त रस (तित्तो): रगत शुद्धीकरण र विषहरणका लागि।

♦ कषाय रस (टर्रो): शरीरको स्राव रोक्न र निको पार्न।

ऋतु अनुसारको आहार (ऋतुचर्या) मौसम अनुसार शरीरको आवश्यकता परिवर्तन हुने भएकाले आयुर्वेदले फरक-फरक ऋतुमा फरक आहारको सुझाव दिएको पाइन्छ।

त्रिदोष अनुसार व्यक्तिगत पोषण

♦ बिहान ब्रह्ममुहूर्त (सूर्योदय भन्दा करिब ९६ मिनेट अगाडि) उठ्ने।

♦ उठेपछि मनतातो पानी पिउने र नियमित व्यायाम/योगाभ्यास गर्ने।

♦ खाना खानुअघि शरीरमा तेलले मालिस गर्ने।

♦ खानामा दैनिक ५ ग्राम भन्दा बढी नुन प्रयोग नगर्ने र ८०० ग्राम फलफूल तथा सलाद समावेश गर्ने।

♦ बजारमा पाइने जंक फुड, फास्ट फुड



शम्भु चापागाई

आयुर्वेदले मधुमेहका लागि जौ र करेला, मोटोपनका लागि मह र तातोपानी, तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि सात्त्विक आहार (दूध, घ्यू) को सिफारिस गर्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युनिटी) बढाउन 'ओज'को विकास आवश्यक हुन्छ, जसका लागि च्यवनप्राश, अश्वगन्धा र गुड्डी जस्ता पोषणयुक्त तत्वहरू महत्वपूर्ण मानिन्छन्।

प्रत्येक व्यक्तिको प्रकृति अनुसार आहार फरक हुनुपर्छ:

♦ वात प्रकृति: तातो, चिल्लो (सिन्धु) र पोषक भोजन जस्तै घ्यू र दूध।

♦ पित्त प्रकृति: शीतल, मधुर र तित्तो आहार, जस्तै फलफूल र हरियो तरकारी।

♦ कफ प्रकृति: हल्का, तातो र मसलेदार भोजन, जस्तै जौ र कोदो।

भान्सामा पाइने औषधीय जडीबुटी र पोषण

हाम्रो घर वरिपरि पाइने धेरै वस्तुहरूले पोषण र औषधि दुवैको काम गर्छन्:

र सफ्ट ड्रिङ्कसको पूर्ण त्याग गर्ने।

♦ भोजन गर्दा स्थिर चित्त भई राम्ररी चपाएर खाने र आफ्नो शारीरिक अवस्था तथा ऋतु अनुसार मात्र खाने।

रोग व्यवस्थापन र प्रतिरक्षाका पोषण

आयुर्वेदले मधुमेहका लागि जौ र करेला, मोटोपनका लागि मह र तातोपानी, तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि सात्त्विक आहार (दूध, घ्यू)को सिफारिस गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युनिटी) बढाउन 'ओज'को विकास आवश्यक हुन्छ, जसका लागि च्यवनप्राश, अश्वगन्धा र गुड्डी जस्ता पोषणयुक्त तत्वहरू महत्वपूर्ण

| ऋतु                   | हितकर आहार (खानुपर्ने)                     | अहितकर आहार (बार्नुपर्ने)                |
|-----------------------|--|--|
| हेमन्त र शिशिर (जाडो) | दूध, घ्यू, नयाँ अन्न, मासु, तातो पानी।     | सुख्खा र हल्का आहार, चिसो पानी।          |
| वसन्त (चैत-वैशाख)     | जौ, गहुँ, पुरानो अन्न, अदुवा-मह पानी।      | नयाँ अन्न, चिसो, गुलियो र चिल्लो पदार्थ। |
| ग्रीष्म (जेठ-असार)    | हल्का सुपाच्य आहार, शीतल जल, फलफूलको रस।   | पिरो, नुनिलो, अमिलो र तारेको भारी आहार।  |
| वर्षा (साउन-भदौ)      | पुरानो अन्न, गेडागुडीको झोल, उमालेको पानी। | दिउँसो सुत्ने, सुख्खा खाना।              |
| शरद (असोज-कात्तिक)    | गुलियो, तित्तो, टर्रो र सुपाच्य आहार।      | पिरो, अमिलो, नुनिलो, दही र मदिरापान।     |

तर यदि अग्नि मन्द भयो भने शरीरमा 'आम' (अपचका कारण जम्मा हुने विषालु तत्व) उत्पन्न हुन्छ, जसले विभिन्न रोगहरू निम्त्याउँछ। त्यसैले आयुर्वेदले ताजा, सात्त्विक भोजन, नियमित समयमा भोजन, र आफ्नो पाचन शक्ति अनुसारको मात्रा निर्धारण गर्न जोड दिन्छ।

बडरस (छ वटा रस) र सन्तुलित पोषण

आयुर्वेदिक पोषणमा छ प्रकारका रसहरूको विशेष महत्व छ, यसले शरीरको सन्तुलन कायम राख्छन्:

♦ मधुर रस (गुलियो): ऊर्जा र वृद्धिको लागि

♦ अम्ल रस (अमिलो): पाचन सुधार गर्न।

♦ लवण रस (नुनिलो): रूचि बढाउन र पाचनका लागि।

♦ कटु रस (पिरो): चयापचय बढाउन।

♦ बेसार: एलर्जी, प्रमेह र रगत विकारमा उपयोगी।

♦ अमला: भिटामिन सी को स्रोत, मधुमेह र खोकीमा लाभदायक।

♦ तुलसी: दम, उच्च रक्तचाप र ब्रोन्काइटिसमा उपयोगी।

♦ अदुवा/सुठो: पाचन सुधार, बाथरोग र अरुचिमा प्रयोग गरिने।

♦ मेथी: शारीरिक दुर्बलता कम गर्न र स्तनपान गराउने आमाका लागि दूधवर्धक।

♦ लसुन: हृदय रोग, उच्च कोलेस्ट्रॉल र बाथरोगमा लाभकारी।

स्वस्थ जीवनशैली र खानपानका नियमहरू:

पोषणलाई पूर्ण रूपमा ग्रहण गर्न आयुर्वेदले केही नियमहरू तोकेको छ:

मानिन्छन्।

निष्कर्ष

आयुर्वेद चिकित्सामा पोषण केवल पेट भर्ने माध्यम नभई स्वास्थ्यको आधारशिला हो। आधुनिक विज्ञानले पनि अहिले 'पर्सनलाइज्ड न्यूट्रिसन' र 'गट हेल्थ' जस्ता विषयमा आयुर्वेदका प्राचीन सिद्धान्तहरूलाई पछ्याइरहेको छ। स्थानीय, मौसमी र प्राकृतिक भोजनलाई प्राथमिकता दिँदै संयमित जीवनशैली अपनाउन सकेमा जनस्वास्थ्यमा ठूलो सुधार ल्याउन सकिन्छ। अतः आयुर्वेदले सिकाएको पोषण सम्बन्धी ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्नु नै आजको नसर्ने रोगहरूको महामारीबाट बच्ने उत्तम उपाय हो।

(लेखक प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँका बरिष्ठ कविराज निरीक्षक हुन्)

उपभोक्ताहरूले खाद्य वस्तु खरिद गर्दा खाद्य पदार्थको बाहिरी आवरणको लेवलमा खुलाउनु पर्ने अनिवार्य मापदण्ड (उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति, व्याच नम्बर, तौल/आयतन, उद्योगको पुरा नाम ठेगाना) हेरेर मात्र खरिद गरौं।

### तपाईंको आज

| मेष   | वृष  | मिथुन   | कर्कट   | सिंह   | कन्य   |
|---|--|---|---|--|--|
| फाइदाको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ। कामको चाप बढ्नेछ भने शरीरमा कमजोरी अनुभूति हुनेछ।   | सोचेको उपलब्धि तत्काल नपाइएला। सहयोगको तत्परता देखाउनेहरू पछि हट्नेछन्।                  | शुभचिन्तकसमेत प्रतिपक्षीको प्रभावमा आउन सक्छन्। केही विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ने हुन सक्छ। | हाँसखेल र मनोरञ्जनको समय छ। प्रियजनसँगको भेटघाटले दिन रमाइलो रहनेछ।                                     | अतिथिका रूपमा सत्कार पाइनेछ। आम्दानी बढाउने काम सुरु गर्न सकिनेछ। दिगो काम थाल्ने समय छ। | प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिनेछ। भौतिक साधनले जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ।                            |
| तुला  | वृश्चिक  | धनु   | मकर   | कुम्भ  | मीन  |
| व्यवसायको सन्दर्भमा यात्रा हुन सक्छ। काममा साथीभाइको सहयोग जुट्नाले उत्साह मिल्नेछ। | मेहनत गर्दा प्रतिस्पर्धाको दौडमा अग्रस्थान हासिल हुनेछ। नयाँ योजना शुभारम्भ गर्ने समय छ। | शत्रुता साधेहरू स्वयं कमजोर हुनेछन्। हिम्मतले काम लिँदा फाइदा हुनेछ। अध्ययनमा प्रगति हुनेछ।         | चिताएको काम बन्नाले लक्ष्य प्राप्ति हुनेछ। लगनशीलताले राम्रै उपलब्धि दिलाउनेछ। अनुयायीको सहयोग जुट्नेछ। | सेवामूलक काम गर्दै नाम, दाम र इनाम हातपार्न सकिनेछ। शुभचिन्तकहरूले काममा साथ दिनेछन्।    | बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ। प्रयत्न गर्दा दिगो लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। प्रेममा सफलता मिल्छ। |

# हावाहुरीको जोखिम : .....

ननिस्कन, झ्यालढोका राम्रोसँग बन्द गर्न, कमजोर जस्तापाता वा छाना मजबुत बनाउन तथा रूख, खम्बा र बिजुलीका तार नजिक नबस्न आग्रह गरिएको छ । त्यस्तै, लत्रिएको बिजुली तार नछुन, आगो बाल्दा सावधानी अपनाउन र हावाहुरीका बेला उडेर आउने वस्तुबाट सतर्क रहनसमेत अनुरोध गरिएको छ ।

मध्यमसम्मको वर्षा/हिमपातको सम्भावना रहेको विभागले जनाएको छ। आज राति भने कोशी, मधेश, बागमती र गण्डकी प्रदेशलगायत देशको हिमाली र पहाडी भूभागमा अधिकांश बादल लाग्ने र तराई भूभागमा सामान्यतया बादल लाग्ने सम्भावना रहेको विभागको भनाइ छ ।

हावाहुरीको सम्भावित प्रभावका कारण हिमाल आरोहण तथा पदयात्रामा जाने पर्यटकहरूलाई सतर्कता अपनाउन पर्यटन विभागले आग्रह गरेको छ । विभागले मार्ग प्रयोग गर्ने क्रममा आरोही तथा सहयोगी टोलीलाई विशेष सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ । विशेषगरी बरफका टूला ढिस्का (सेराक) खस्ने सम्भावना रहने क्षेत्रमा जोखिम उच्च रहने भएकाले सावधानी आवश्यक रहेको जनाइएको छ । पर्यटन विभागले सबै आरोहीलाई सुरक्षित र सफल आरोहणको शुभकामना दिँदै जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू पालना गर्न अनुरोध गरेको छ ।

हावाहुरीको सम्भावित प्रभावका कारण हिमाल आरोहण तथा पदयात्रामा जाने पर्यटकहरूलाई सतर्कता अपनाउन पर्यटन विभागले आग्रह गरेको छ । विभागले मार्ग प्रयोग गर्ने क्रममा आरोही तथा सहयोगी टोलीलाई विशेष सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ । विशेषगरी बरफका टूला ढिस्का (सेराक) खस्ने सम्भावना रहने क्षेत्रमा जोखिम उच्च रहने भएकाले सावधानी आवश्यक रहेको जनाइएको छ । पर्यटन विभागले सबै आरोहीलाई सुरक्षित र सफल आरोहणको शुभकामना दिँदै जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू पालना गर्न अनुरोध गरेको छ ।

## केही स्थानमा भारी वर्षाको सम्भावना

विभागले बुधबार मुलुकको केही स्थानमा भारी वर्षासम्म हुने पूर्वानुमान गरेको छ । विभागका अनुसार आज दिउँसो कोशी, मधेश, बागमती, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशलगायत कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशको पहाडी र हिमाली भूभागमा अधिकांश बादल लाग्ने तथा सुदूरपश्चिम प्रदेशको तराई भूभागमा सामान्यतया बादल लाग्ने पूर्वानुमान गरिएको छ ।

बुधबार विभागले जारी गरेको मौसमी बुलेटिनअनुसार कोशी, मधेश, बागमती र गण्डकी प्रदेशका धेरै स्थानहरूमा तथा लुम्बिनी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी र हिमाली भूभागका थोरै स्थानहरूमा मेघगर्जन/चट्याङ सहित मध्यमसम्मको वर्षा/ हिमपातको सम्भावना रहेको छ । लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका तराई भूभागका एक-दुई स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङ/ असिनासहित मध्यमसम्मको वर्षा/हिमपातको सम्भावना रहेको छ । विभागका अनुसार कोशी र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भूभागका एक-दुई स्थानमा मेघगर्जन/ चट्याङसहित भारी वर्षाको पनि सम्भावना रहेको छ । देशका तराई भूभागका केही स्थानहरूमा हावाहुरीको पनि सम्भावना रहेको छ ।

विभागका निर्देशक तथा सूचना अधिकारी हिमाल गौतमले मौसमसम्बन्धी पूर्वसूचनालाई आधार मानेर यात्रा गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार हालका लागि पदयात्रा पूर्णरूपमा रोकिएको छैन । तर हिमाल आरोहीहरूले भने मौसमको अवस्थालाई नजिकबाट मूल्याङ्कन गरेर मात्रै अगाडि बढ्नुपर्ने अवस्था रहेको उहाँले स्पष्ट पार्नुभयो ।

त्यस्तै सगरमाथा आरोहणका लागि मात्रै ४२५ जना आरोहीले अनुमति प्राप्त गरेका छन् । आरोहीबाट करिब एक अर्ब सात करोड ८७ लाख राजस्व संकलन भएको छ। पर्यटन विभागले मौसमी अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै यात्रा तथा आरोहण गर्दा अनिवार्य सावधानी अपनाउन सम्बन्धित सबैलाई आग्रह गरेको छ ।

कोशी, मधेश, बागमती र गण्डकी प्रदेशका धेरै स्थानहरूमा तथा लुम्बिनी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका केही स्थानहरूमा मेघगर्जन/चट्याङ/ असिनासहित

हावाहुरीको पनि सम्भावना रहेको छ ।

विभागका निर्देशक तथा सूचना अधिकारी हिमाल गौतमले मौसमसम्बन्धी पूर्वसूचनालाई आधार मानेर यात्रा गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार हालका लागि पदयात्रा पूर्णरूपमा रोकिएको छैन । तर हिमाल आरोहीहरूले भने मौसमको अवस्थालाई नजिकबाट मूल्याङ्कन गरेर मात्रै अगाडि बढ्नुपर्ने अवस्था रहेको उहाँले स्पष्ट पार्नुभयो ।

जोखिम बढ्ने अवस्था आएमा पदयात्रा रोकिने सोलुखुम्बुकी प्रमुख जिल्ला अधिकारी लिलाकुमारी केसी पाण्डेले सगरमाथा क्षेत्रमा सम्भावित हावाहुरीको अवस्थाबारे विभागसँग समन्वय गरी आवश्यक निर्णय लिने बताउनुभयो । उहाँका अनुसार हावाहुरीसम्बन्धी सूचना सार्वजनिक गर्दै सगरमाथा आरोही, पदयात्री तथा सरोकारवालाहरूलाई सचेतना बढाउने उद्देश्यले जानकारी प्रवाह गरिएको छ । सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा समेत सचेतनामूलक सन्देश प्रवाह गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

## मिल्ड पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ  
फोन : ०६५-५६४५७८, ५८४६०६२४६५, ५८४६०७०८७२, ५७०३४५७५७८

### वैशाख १८ गते शनिबार

१) पोखरा हरियो खर्क तथा दीर्घायु हस्पिटलका वरिष्ठ नाक, कान र घाँटी रोग विशेषज्ञ **डा. डि.बि. लामिछाने**द्वारा नाक, कान र घाँटी सम्बन्धी स्वास्थ्य परीक्षण जस्तै **क) नाक सम्बन्धी समस्याहरूका लक्षणहरू** : लगातार छिक आउने, नाक बन्द हुनु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु, नाकबाट पानी बगिरहने, नाकबाट रगत आउने, सुप्ने क्षमता घट्नु (पिनास हुनु) र नाकभित्र पोल्ने वा गिज्याउने चिलाउने अनुभव हुनु । **ख) कान सम्बन्धी लक्षणहरू** : श्रवण शक्ति कम हुनु, कानभित्र गुन्जिनु/आवाज आउनु, कान दुख्नु, फोहोर जम्मा हुनु, पानी बग्नु, पिप वा रगत निस्कनु, चक्कर लाग्नु/सन्तुलन बिग्रनु र कान पोल्नु वा चिलाउनु । **ग) घाँटी सम्बन्धी समस्याहरूका लक्षणहरू** : घाँटी दुख्नु वा पोल्नु, आवाज भारी हुनु/स्वर परिवर्तन, निम्न गाह्रो हुनु/दुखाई हुनु (Tonsillitis), घाँटी सुख्खा हुनु/सुख्खा खोकी लाग्नु, घाँटीमा डल्ला जस्तो अनुभव हुनु, दीर्घकालीन खोकी वा स्वर गुन्नु आदि समस्या भएमा सम्पर्क राखि सेवा लिनु होला ।

### हाफा उपलब्ध सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि गरिन्छ ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइन्ड अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेबुलाइजर सेवा, ७) किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ८) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ९) गुणस्तरीय फार्मसी सेवा

विभागका अनुसार यस सिजनमा २९ वटा हिमालका लागि आरोहण अनुमति जारी गरिएको



बन्दीपुर गाउँपालिका  
गाउँ कार्यापालिकाको कार्यालय  
**बन्दीपुर अस्पताल**  
बन्दीपुर-४, तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, नेपाल

## शिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्ने सम्बन्धि सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशन मिति: २०८३/०९/१७)  
बन्दीपुर अस्पतालको आन्तरिक श्रोत अन्तर्गत आ.ब. २०८२/०८३ को स्वीकृत चार योजनाहरू तपशिल बमोजिम एकीकृत गरी सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा ४० को उपदफा ३ र सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ को नियम ८४ बमोजिम शिलबन्दी दरभाउपत्र विधिद्वारा निर्माण गर्नुपर्ने भएकाले ईच्छुक सम्बन्धित निर्माण व्यवसायीहरू सबैको लागि यो १५ दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

| क्र. सं. | योजना/कार्यक्रमको नाम  | योजनाको लागत रकम (भ्याट र कन्ट्रिजेन्सी बाहेक) | दरभाउपत्र फारम दस्तुर | शिलबन्दी दरभाउपत्रको बैंक ग्यारेन्टी वा जमानत रकम             | दरभाउपत्र बुझाउने अन्तिम मिति      | कै |
|----------|--|--|-----------------------|---|------------------------------------|----|
| १.       | अस्पताल परिसर एवम् पोस्टमार्टम गृह तारजाली कम्पाउण्ड तथा गेट एवम् ट्रेट निर्माण र शौचालय निर्माण | रु. १०,७७,३०५/८२                               | रु. १,०००/-           | रु. ३२,०००/-<br>(बैंक ग्यारेन्टी ७५ दिन म्याद भएको हुनुपर्ने) | २०८३/०९/३१ गते बेलुकी ५:०० बजेसम्म |    |

नोट: विस्तृत सूचना बन्दीपुर अस्पतालको सूचना पार्टी तथा फेसबुक पेज एवं अस्पताल प्रशासन शाखामा प्राप्त गर्न सकिनेछ । थप जानकारी एवं समन्वयका लागि प्रशासन शाखा प्रमुख (९८५६०४२०६२) वा योजना शाखा प्रमुख (९८५६०६३५८९) सँग सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।  
मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट (९८५६०६३३३९)

# पोखरा स्पोर्ट्स अवार्ड: नौ विधामा अवार्ड प्रदान गरिदै

भञ्ज्याङ समाचारदाता/कास्की समेत जारी रहेको छ ।

नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकीको आयोजनामा आगामी वैशाख ३१ गते दशौँ संस्करणको पोखरा स्पोर्ट्स अवार्ड हुने भएको छ। मञ्चले बुधबार पोखरामा पत्रकार सम्मेलन आयोजना गरी गण्डकी प्रदेशका खेलकुद क्षेत्रका उत्कृष्ट प्रतिभाहरूलाई सम्मान गर्ने उद्देश्यसहित आयोजना हुँदै आएको अवार्डको तयारी अघि बढाइएको जनाएको हो। मञ्चका अध्यक्ष एमवि आस्था मगरले यस वर्ष नौ विधामा अवार्ड प्रदान गरिने बताउनुभयो। मञ्चले खेलाडीहरूको मनोबल उच्च राख्न र खेलकुद क्षेत्रको समग्र विकासमा टेवा पुऱ्याउन यस्तो अवार्ड कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइएको जनाएको छ ।

स्पोर्ट्स अवार्डमा वर्ष खेलाडी (पुरुष र महिला), पिपुल्स च्याइस अवार्ड, लाइफ टाइम अचिभमेन्ट अवार्ड, उदीयमान खेलाडी, उत्कृष्ट प्रशिक्षक, उत्कृष्ट खेल सङ्घ/संस्था वा क्लब, स्पेशल अवार्ड र उत्कृष्ट खेल पत्रकार अवार्ड समावेश छन्। वर्ष उत्कृष्ट खेलाडी महिला र पुरुषले एक/एक थान स्कुटर पुरस्कार पाउनेछन् । 'पोखरा स्पोर्ट्स अवार्ड गण्डकी प्रदेशकै ब्राण्ड बनेको छ। खेलकुद क्षेत्रको विकासमा योगदान गर्नेहरूलाई अझ बढी उत्प्रेरित र प्रेरणाहित गर्नका लागि कार्यक्रमले योगदान पुऱ्योछ,' अध्यक्ष मगरले भन्नुभयो ।

यसैगरी यसपटक 'पिपुल्स च्याइस' र 'स्पेशल अवार्ड' थप गरिएको मञ्चले जनाएको छ । 'पिपुल्स च्याइस अवार्डका लागि पाँच जना खेलाडीहरूको मनोनयन सार्वजनिक भई भोटिङ प्रक्रिया

समेत जारी रहेको छ ।

यस विधामा मनोनयनमा पर्ने खेलाडीहरूमा फुटबलका दीप कार्की, एथलेटिक्सकी नारायणी भण्डारी, भलिबलका राजन दलीमी, क्रिकेटका विपिन खत्री र मुवाथाई/आइटिएफ टेक्नाल्कोकी सुस्मिता थापा रहनुभएको छ । विगत एक वर्षभरिको प्रदर्शनका आधारमा मनोनयनमा परेका खेलाडीहरूबीच 'पिपुल्स च्याइस अवार्ड' का लागि प्रतिस्पर्धा हुनेछ । मञ्चका अनुसार यसको विजेता अनलाइन भोटिङमार्फत घोषणा गरिनेछ। जसका लागि खल्ती एमार्फत देश तथा विदेशमा रहेकाहरूले भोट गर्न पाउने छन् ।

जसको सबैभन्दा बढी भोट आउँछ उसैले विजेता बनेर अवार्ड प्राप्त गर्नेछ । मनोनयनमा परेका खेलाडीहरूका लागि सोमबारदेखि भोटिङ सुरु भएको छ । आफूलाई मन परेको खेलाडीलाई भोटिङ गर्न सकिने छ । यस विधामा उत्कृष्ट खेलाडीले एक थान स्कुटर पुरस्कार पाउनेछन् । अवार्डका लागि गण्डकी प्रदेश सरकार, प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकी, पोखरा महानगरपालिका, अन्नपूर्ण गाउँपालिका, माछापुच्छ्रे गाउँपालिका, मादी गाउँपालिका, रमा गाउँपालिकालगायतले सहयोग गरेको मञ्चका महासचिव पशुराम शर्माले जानकारी दिनुभयो ।

विसं २०५७ मा कास्कीबाट स्थापना भई हाल गण्डकी प्रदेशस्तरीय विस्तार भएको नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकीले विसं २०७२ देखि नियमित रूपमा स्पोर्ट्स अवार्ड आयोजना गर्दै आएको छ । रासस

स्वस्थ आहार, संतुलित जीवन, निरोगी तन-मन

## आयुर्वेद अनुसार पोषण

आयुर्वेद भन्नु - 'हिताहारविहारसेवनं स्वास्थ्यस्य मूलं कारणम्'  
हितकर आहार, उचित विहार र दिनचर्या नै स्वास्थ्यको मूल आधार हो ।

| आयुर्वेदका आधारभूत सिद्धान्त  | आयुर्वेदिक आहारका मुख्य सिद्धान्त  | सन्तुलित आहार (थाली सिद्धान्त)  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>त्रिदोष सन्तुलन वात, पित्त, कफको सन्तुलन नै स्वास्थ्यको आधार हो ।</li> <li>अग्नि (जठराग्नि) बलियो बनाओ राम्रो पाचनले पोषण अवशोषण राम्रो हुन्छ र रोगबाट बचाउँछ ।</li> <li>धातु पोषण सात धातुको पोषणले शरीर बलियो, ओजस्वी र दीर्घायु बनाउँछ ।</li> <li>सात्विक र देशानुसार आहार आफ्नो प्रकृति, ऋतु, उमेर र स्थान अनुसारको आहार नै हितकर हुन्छ ।</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ताजा, सफा, सात्विक र प्राकृतिक आहार ग्रहण गर्नु ।</li> <li>भोक लागेपछि मात्र खाओ, र पत्ने मात्र खाओ ।</li> <li>छिटो छिटो, धेरै परिकार मिसाएर होइन, सन्तुलित र मिताहार गर्नु ।</li> <li>भोजन शान्त मनले, आभार सहित र ध्यानपूर्वक गर्नु ।</li> <li>दिनको प्रमुख भोजन मध्याह्नमा गर्नु ।</li> <li>राति हल्का र चाँडो (सुत्ने भन्दा कम्तीमा २ घण्टा अघि) खाओ ।</li> </ul> | <p>धान्य (अन्न)<br/>उर्जा दिन्छ</p> <p>फलफूल<br/>मिटरामिन र रेश</p> <p>शाक-सब्जी<br/>मिटरामिन, खनिज</p> <p>दुधजन्य<br/>दूध, ओज र पोषण</p> <p>दाल/गेडागुडी<br/>प्रोटीनको स्रोत</p> <p>मिताहार, सात्विक आहार - दीर्घायुको आधार</p>  |
| <p>वात प्रकृति (शुष्क, थियो, हल्का प्रकृति)<br/>उपयुक्त आहार<br/>तातो, तिम्र, तेलयुक्त, मिठो, अन्न, गुल्जा ।<br/>उदाहरण: तातो खिचडी, घ्यू, तिलको तेल, नून, पाका फलफूल<br/>बच्ने कुरा: सुकेका खाना, थियो पेय, कच्चा सलाद, धेरै चल्-फिर</p>   | <p>पित्त प्रकृति (तातो, तीक्ष्ण, मध्यम प्रकृति)<br/>उपयुक्त आहार<br/>थियो, मिठो, तिठो, मधुर<br/>उदाहरण: चामल, गहूँ, शुद्ध घ्यू, दूध, नरिवल पानी, लोकी, काको, मिठा फल<br/>बच्ने कुरा: धेरै तातो, अमिलो, नुनिलो, रक्सी, खुब तिलो, टमाटर धेरै</p>   | <p>कफ प्रकृति (गुल्, थियो, शल्य प्रकृति)<br/>उपयुक्त आहार<br/>तातो, हल्का, तिठो, तिठो, कषाय, कटु<br/>उदाहरण: जो, कोदो, मसुरो दाल, अदुवा, बेसार, मह, सूप, सागपात<br/>बच्ने कुरा: मिठो, चिल्लो, दही, धेरै निद्रा, भारी खाना</p>   |
| <p>ऋतु अनुसार आहार (ऋतुचर्या)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रीष्म (गर्मी): थियो, ससिलो, पानी प्रशस्त, फलफूल, दूध, सात्विक आहार ।</li> <li>वर्षा (बरसात): तातो, पचन सजिलो, झोलिलो, अदुवा, बिड, जिता युक्त आहार ।</li> <li>शरद (शरद): थियो, मधुर, तिठो गुणयुक्त, घ्यू, नरिवल पानी, पातलो खिचडी ।</li> <li>हेमन्त/शिशिर (जाडो): पौष्टिक, घ्यू, तिल, नुनिलो, तातो र बन्धक प्रदा ।</li> <li>वसन्त (बसन्त): हल्का, तिठो, मह, अँको मेल, सागपात, व्यायाम बढाओ ।</li> </ul> | <p>सात्विक आहारका फाईदाहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शरीर बलियो र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।</li> <li>मन शान्त, बुद्धि तेज र स्मरणशक्ति राम्रो बनाउँछ ।</li> <li>भिन्दा राम्रो, पाचन राम्रो र उर्जा भरपूर दिन्छ ।</li> <li>दीर्घायु र सुखी जीवनको आधार बनाउँछ ।</li> </ul>  | <p>समरणीय सन्देश</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भोकले खाओ, स्वादले होइन ।</li> <li>मिताहार गर्नु, नियमित विहार गर्नु ।</li> <li>दिनचर्या र ऋतुचर्या पालना गर्नु ।</li> <li>आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाओ, स्वस्थ र दीर्घायु बन्नु ।</li> </ul> <p>"स्वास्थ्य स्वास्थ्य, आतुरस्य विकास प्रस्थानम्"</p> |

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय तनहुँ  
"स्वस्थ तनहुँ, समृद्ध तनहुँ - आयुर्वेदसँग हातेमालो"

फोन नं. ०६५-५६३४६३ | email: dahctanahun@gmail.com | website: dahctanahun.gandaki.gov.np



**कुकुरको बन्ध्याकरण** : तनहुँको दमौलीस्थित भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञान केन्द्रमा सामुदायिक कुकुरको बन्ध्याकरण गर्दै पशु चिकित्सकहरू। छाडा कुकुरको व्यवस्थापन र रेविज रोग नियन्त्रणका लागि केन्द्रले कुकुरको बन्ध्याकरण अभियान सञ्चालन गर्दै आएको छ।  
तस्विर : भज्याङ

## निजी विद्यालयको शुल्कबारे रोकिएन गुनासो, सहायता कक्षमा घण्टामै पचास फोन !

प्रकाश सिलवाल/काठमाडौं

“सर, नमस्कार। बढी शुल्क लिने विद्यालयबाट रकम फिर्ता गराउने नेपाल सरकारको निर्देशन उचित छ तर हामीले आग्रह गर्दा निजी विद्यालयले फिर्ता गर्न मानिरहेका छैनन्। केन्द्रबाट नै भनिदिनुभयो”, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयमातहतको शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रमा स्थापित सहायता कक्षमा हरेक दिन होइन हरेक मिनेटमा यस्ता गुनासा आउने गर्छन्। मन्त्रालयले निजी लगानीका विद्यालयहरूले कानुनविपरीत उठाउँदै आएको भर्ना र अन्य शुल्क फिर्ता गराउन निर्देशन दिएपछि अभिभावकहरूले नियमितरूपमा गुनासो टिपाउन थालेका हुन्। भक्तपुर, सानोतिमीस्थित शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रमा खडा गरिएको सहायता कक्षका प्रमुख एवं केन्द्रका निर्देशक निमप्रकाश सिंह राठौरको मोबाइल नम्बर ९८५१२१४६३८ मा हरेक दिन होइन, हरेक मिनेटमा फोन आउँछ। केन्द्रका सूचना अधिकारीसमेत रहनुभएका निर्देशक राठौरले विद्यार्थी भर्ना शुल्कलगायत विविध विषयमा विभिन्न माध्यमबाट नियमित गुनासा आएको बताउनुभयो।

निर्देशक राठौरले भर्ना शुल्क भनेर नलिए पनि वार्षिक शुल्कका नाममा निजी लगानीका विद्यालयले बढी बढी शुल्क लिएको उजुरी आएको बताउँदै वर्षमा दुई महिना बराबरको रकम वार्षिक शुल्कका रूपमा लिन पाउने कानुनी व्यवस्था संशोधन गर्नुपर्नेलगायत सुभाव पनि आएको राससलाई जानकारी दिनुभयो।

“मासिक शुल्क पनि महँगो हुन्छ। त्यसमाथि दुई महिना बराबरको वार्षिक शुल्क लिने पाउने व्यवस्थाले हाम्रो ढाड सेकिने गरेको छ”, अभिभावकको गुनासो सुनाउँदै निर्देशक राठौरले भन्नुभयो, “कानुन संशोधन गर्न पहल गरिदिनुभयो।”

गुनासोकर्ताहरूले स्थानीय तहले

शुल्क मापदण्ड र मन्त्रालयको निर्देशन पालनामा ध्यान नदिएकाले केन्द्र सरकारले सिधै हेर्नुपर्ने माग पनि गरेका छन्। निर्देशक राठौरका अनुसार पछिल्लो समयमा सामुदायिक विद्यालयमा शुल्क लिइएको गुनासो आउने थालेको छ। मन्त्रालयले कानुनविपरीत लिइएको भर्ना शुल्क र संस्थागत विद्यालय शुल्क निर्धारण मापदण्ड निर्देशिका, २०७२ द्वारा निर्धारित बाहेक अन्य शुल्कलाई फिर्ता गराउन कानुनी प्रक्रिया अघि बढाउन गत चैत २२ गते सम्बन्धित सबै स्थानीय तहहरूलाई अनुरोध गरेको थियो। आफूखुसी शुल्क लिएर फिर्ता नगर्ने विद्यालयलाई शिक्षा ऐन, २०२८ लगायतका अन्य कानुनी व्यवस्थाबमोजिम कारबाही हुन सक्नेतर्फ मन्त्रालयले सचेत गराएको थियो।

उहाँले शुल्क नतिरेको नाममा कक्षा १२ को परीक्षाका लागि एडमिट कार्ड रोकिएको र ललितपुरमा एक निजी विद्यालयले कपाल काटेर आउनु भन्ने शिक्षकको निर्देशन नमानेका कारण पनि परीक्षाको एडमिट कार्ड रोकिएकामा फोन गरेर भने पछि समस्या समाधान भएको निर्देशक राठौरले बताउनुभयो। उहाँका अनुसार हालसम्म घण्टाको पचास टेलिफोनबाट तीन हजारसम्मको उजुरी परेको, इमेलबाट सय, एसएमएस ३०० र भाइबरमा बढी शुल्कको बिल आदि प्रमाण दिनेको संख्या ७० पुगेको छ। सहायता कक्षले आफ्नोमा आएका गुनासो/उजुरीलाई नीतिगत सम्बोधनका लागि केन्द्रका महानिर्देशकसमक्ष पेश गरिएको र तत्काल सम्बोधन गर्न सकिने विषयहरू आफूले समाधान गरेको राठौरको भनाइ छ।

सरकारले नयाँ शैक्षिकसत्रको प्रारम्भ वैशाख १५ गतेदेखि सुरु गर्न निर्देशन दिए पनि अधिकांश निजी विद्यालयले त्यसअगावै भर्ना

गरेका छन्। सामुदायिक विद्यालयमा माध्यमिक तहसम्म निःशुल्क शिक्षा हुने भनिए पनि आर्थिक सहयोग शुल्कका नाममा अभिभावकसँग रकम लिने गरिएको छ तर निजीको तुलनामा सरकारीको सहयोग रकम नगन्य रहेको छ। काठमाडौंको विश्व निकेतन माविका प्रधानाध्यापक हेरम्बराज कँडेलले सरकारीको न्यून बजेटका कारण गुणस्तरीय शिक्षा दिन वर्षभरीका लागि कक्षा १ देखि ८ सम्म न्यूनतम एक हजार ४०० देखि दुई हजार ९०० सम्म अभिभावकसँग आर्थिक सहयोग शुल्क लिने गरेको बताउनुभयो। उहाँले करिब १०० विपन्न विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति दिने गरिएको जनाउनुभयो।

निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेसन (प्याब्सन) महासचिव आरबी कटवालले निजी विद्यालयहरूले आमरूपमा मापदण्डबमोजिम स्थानीय तहबाट स्वीकृत शुल्क मात्रै लिएको जिकिर गर्दै शैक्षिकसत्र लागूअगावै भर्ना गरिएको शुल्क भने फिर्ता गर्न आफूहरूलाई आपत्ति नहुने बताउनुभयो। “हामीले सदस्य विद्यालयहरूलाई सरकारको निर्देशन र विद्यमान कानूनको परिपालना गर्न भन्दै आएका छौं। शैक्षिकसत्र सुरु नहुँदै विद्यार्थी भर्ना गर्ने कतिपय ठूला विद्यालयबाट अभिभावकले रकम फिर्ता लिन आउनुस भनेर सूचना जाँदा पनि अभिभावक नआएको पाइयो”, महासचिव कटवालको भनाइ छ, “त्यस्ता विद्यालयमा विद्यार्थीको चाप हुने भएकाले भर्ना गरिसकेपछि रकम फिर्ता लिँदा सिट गुम्ने चिन्ता अभिभावकमा पर्ने रहेछ, त्यसैले भर्ना भइसकेकाको हकमा रकम फिर्ता भन्दा अब तिर्नुपर्ने मासिक शुल्कमा मिलान गर्ने व्यवहारिक सल्लाह भएको पाइएको छ।” महासचिव कटवालले कतिपय विद्यालयले विविध शीर्षकमा बढी रकम लिने

गरेको पाइएका अध्ययन भइरहेको र त्यसमा सरकारी निकायलाई आफूहरूले समन्वय र सहयोग गर्ने स्पष्ट गर्नुभयो।

शिक्षा नियमामवली, २०५९ (संशोधनसहित) को नियम १४६ मा विद्यालयले लिन पाउने शुल्क तथा धरौटीहरूको व्यवस्था गरिएको छ। उक्त दफामा विद्यालयले मासिक पढाइ शुल्क, कूल दुई महिनाको पढाइ शुल्क बराबरको रकममा नबढ्ने गरी खेलकुद, अतिरिक्त क्रियाकलाप, प्रयोगशाला, मर्मतसम्भार, पुस्तकालय र प्राथमिक उपचारबापतको वार्षिक शुल्क, विद्यालयमा पहिलोपटक भर्ना हुँदा एक पटकको लागि भर्ना हुने कक्षाको मासिक पढाइ शुल्कमा नबढ्ने गरी भर्ना शुल्क तोकिएको छ।

यसैगरी विविधअन्तर्गत परीक्षा शुल्क, कम्प्युटर शुल्क, स्थानान्तरण प्रमाणपत्र शुल्क, विशेष प्रशिक्षण (जुडो, मार्शल आर्ट्स, पौडी, गायन, नृत्य) शुल्क, आवास शुल्क, परिवहन शुल्क, भोजन शुल्क लिन सकिने नियमावलीले व्यवस्था छ।

नियमावलीको नियम १४७ मा विद्यालयले विद्यार्थीसँग लिने अधिकतम शुल्क विद्यालयको वर्गीकरणका आधारमा तोकिएको सम्बन्धित शिक्षा विकास तथा समन्वय एकाइले शैक्षिकसत्र सुरु हुनुभन्दा तीन महिनाअगावै सूचना प्रकाशन गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ। विद्यालयको व्यवस्थापन समितिले शिक्षक-अभिभावक सङ्घको कार्यकारी समिति/संघ परामर्श गरी तोकिएको अधिकतम शुल्क सीमाभित्र रही शैक्षिकसत्र सुरु हुनु दुई महिनाअघि समन्वय एकाइमा पेश गर्नुपर्ने भनिएको छ। एकाइले प्रस्तावको जाँचबुझ गरी शुल्कको दर तोकिएको सूचना प्रकाशन गर्नेछ। शुल्क व्यवस्थापन तथा अनुगमनका लागि केन्द्रका महानिर्देशकको संयोजकत्वमा केन्द्रीय समिति गठनको व्यवस्था गरिएको छ।

facebook
twitter

**Tara Nath Dahal**  
x.com/tndahal7

अध्यादेश हेर्न-ओली कै कपी छ।  
बिधुतीय कारोवार ऐनको दुरुपयोग हेर्न-ओलीकै शैली छ।  
साईवर क्षेत्र नियमनको एप्रोच हेर्न-ओली कै सोच प्रतिबिम्बित छ।  
सुरक्षा फौजहरूको खटन हेर्न-ओली कै तरिका छ।  
नागरिक र बिपक्षीप्रतिको व्यवहार हेर्न- ओली कै जस्तो कटु र असहिष्णुता छ।  
आखिर ओली नै राम !

**Muma Ram Khanal**  
x.com/MumaRamKhanal

अध्यादेश हेर्न-ओली कै कपी छ।  
बिधुतीय कारोवार ऐनको दुरुपयोग हेर्न-ओलीकै शैली छ।  
साईवर क्षेत्र नियमनको एप्रोच हेर्न-ओली कै सोच प्रतिबिम्बित छ।  
सुरक्षा फौजहरूको खटन हेर्न-ओली कै तरिका छ।  
नागरिक र बिपक्षीप्रतिको व्यवहार हेर्न- ओली कै जस्तो कटु र असहिष्णुता छ।  
आखिर ओली नै राम !

## देवघाटका गुरुकुल शिक्षामा विद्यार्थीको आकर्षण

भज्याङ समाचारदाता/दमौली

तनहुँको देवघाट गाउँपालिकामा सञ्चालित गुरुकुलमा विद्यार्थीको आकर्षण बढेको छ। यहाँ रहेका विभिन्न गुरुकुलमा अध्ययनका लागि विद्यार्थीको आकर्षण बढेको हो।

देवघाट गाउँपालिका-५ स्थित श्रीहरिहर सन्यास आश्रमले सञ्चालन गरेको परमानन्द संस्कृत गुरुकुल विद्यापीठमा ३० जनाका लागि भर्ना खुलाउँदा १८९ जनाले प्रवेश परीक्षाका लागि फारम भरेका छन्। विद्यापीठमा प्रवेश परीक्षामार्फत ३० जना विद्यार्थी छनोट गरिएको सहायक प्राचार्य कृष्णदेव पाण्डेले जानकारी दिनुभयो। पछिल्ला वर्षहरूमा संस्कृत शिक्षा तथा विद्यार्थीको आकर्षण बढ्न थालेको उहाँको भनाइ छ। देवघाटका गुरुकुलहरू देशमै ख्याति प्राप्त रहेको कारण देशका अन्य गुरुकुलभन्दा देवघाटका गुरुकुलमा विद्यार्थीको आकर्षण बढ्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो।

विगतमा संस्कृत अध्ययनका लागि भारतको बनारस र बुन्दावन जाने प्रचलन थियो। भारतमा संस्कृतको उच्च शिक्षा लिने र नेपाल फर्केर पुराणलगायतका धार्मिक अनुष्ठानको नेतृत्व गर्ने कुरा अहिले पनि सामान्य लाग्छ। तर, समयको परिवर्तनसँगै नेपालमा संस्कृत पढ्न भारतबाट बढुकाहरू आउन थालेको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो।

सोही वडास्थित महेश संस्कृत गुरुकुलले ३२ जना विद्यार्थीको लागि आवेदन खुलाउँदा २५० भन्दा बढी प्रवेश परीक्षामा सहभागी भएका छन्। देवघाटमा रहेका तीनवटा गुरुकुलले कक्षा ६ मा प्रत्येक वर्ष २५ देखि बढीमा ३५ जनासम्म विद्यार्थी भर्ना गर्ने गरेको छ। केही वर्षयता गुरुकुलमै बसेर संस्कृत पढ्न चाहनेहरूको सङ्ख्या बढिरहेको महेश संस्कृत गुरुकुलका प्रधानाचार्य फणिन्द्रप्रसाद पौडेलले बताउनुभयो। उक्त गुरुकुलले प्रत्येक शैक्षिक सत्रमा बढीमा ३२

जना मात्र विद्यार्थी भर्ना गर्ने गरेको छ।

खान, बस्न र पढ्न कुनै शुल्क नलाग्ने भएकाले अभिभावकहरूको रोजाइ गुरुकुल हुने गरेको छ। त्यसबाहेक संस्कृत भाषा र हिन्दू धर्मप्रतिको बढ्दो आकर्षणले विद्यार्थीहरू गुरुकुल आउने पौडेलको भनाइ छ। देवघाटमा सञ्चालित सबै गुरुकुलहरू दाताको भरमा नै सञ्चालन हुँदै आएका छन्। राष्ट्रियता तथा विश्वबन्धुत्वको भावना विकास गर्नका लागि सनातन धर्म, संस्कार र आर्य संस्कृतिको संरक्षण, सम्बर्द्धन तथा संस्कृत शिक्षाको आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी संस्कृत ज्ञान विज्ञानको प्रचारप्रसार गर्ने उद्देश्यले तीन गुरुकुलहरू सञ्चालित छन्।

गुरुकुलहरूले बढुकाका सनातन धर्म, संस्कार र संस्कृतिका बारेमा ज्ञान दिँदै आएका छन्। देवघाटमा बढुकाका लागि महेश सन्यास आश्रमद्वारा सञ्चालित महेश संस्कृत गुरुकुल, गलेश्वर आश्रमले सञ्चालन गरेको वेद वेदाङ्ग संस्कृत गुरुकुल, हरिहर आश्रमले सञ्चालन गरेको परमानन्द संस्कृत गुरुकुल र बालिकाहरूको लागि माताजीले सञ्चालन गरेको माँ कल्याणी बैदिक कन्या गुरुकुल सञ्चालनमा छन्।

देवघाटमा सञ्चालित सबै गुरुकुलमा करिब ७०० बढुका अध्ययनरत छन्। प्रत्येक गुरुकुलमा करिब २२५ देखि ७५ सम्म बढुका अध्ययनरत छन्। महेश संस्कृत गुरुकुलमा शास्त्री र आचार्य (स्नातक र स्नातकोत्तर) पढाइ भइरहेको छ। परमानन्द संस्कृत गुरुकुलमा आचार्यसम्मको पठनपाठन सुरु गरिएको छ। त्यस्तै वेद वेदाङ्गमा शास्त्री तहसम्मको पढाइ हुन्छ।

ती सबै गुरुकुलले राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डबाट सम्बन्धन प्राप्त गरी परीक्षामा सहभागी गराउँदै आएका छन्। शास्त्री तथा आचार्य तहका लागि नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय दाङबाट सम्बन्धन प्राप्त गरी अध्यापन भइरहेको छ। रासस

भज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित भज्याङ राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाको लागि सम्पादक : नारायण खड्का ।

कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । फोन: ०६५-५६३९०७, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com मुद्रण :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०९२४