राजपुर साप्ताहिक

वर्ष १ अङ्क १३ २०८० पौष २० शुक्रबार

सम्पादकीय

कृषिमा बजार व्यवस्थापनको आवश्यकता

नेपालमा पछिल्लो पटक कृषि क्षेत्रमा युवा वर्गको आकर्षण बढेको छ। कृषि क्षेत्रप्रति सकारात्मक सोच विकास हुँदै जानु, यस क्षेत्रले दिगो प्रतिफल दिनसक्नु कृषिमा युवा आकर्षण बढ्दै जानुका मुख्य कारण हुन भन्न सकिन्छ । केही वर्ष अघिसम्म पनि पढेलेखेका युवा वर्ग कृषि कार्यमा लाग्न रुचाउँदैनथे । तर अहिले कृषि गुजारा चलाउने मात्र होइन आर्थिक समृद्धिको मेरुदण्डको रुपमा विकास हुँदै जान थालेको छ, जसले गर्दा यो क्षेत्रले सबैलाई आकर्षित गर्न थालेको छ । सम्भावना नै सम्भावना बोकेको कृषि क्षेत्रमा युवा वर्गको आकर्षण बढेकोले यसले राज्यलाई पनि थप लगानीका लागि सोच्न बाध्य बनाएको छ ।

राजपुर गाउपालिका भित्र कृषिमा आधुनिकिकरण गर्ने प्रविधिको विकास भइरहेको छ । कृषिमा आधुनिकिकरणले उत्पादन बढाउने र लगानी सुरक्षित गर्ने तथा सोचेअनुरुप नाफा गर्न सकिने भएकोले नयाँ नयाँ प्रविधि पनि भित्रिइरहेका छन् । कृषि प्रधान देश नेपालमा कृषि क्षेत्रको ठूलो सम्भावनालाई युवा वर्गको आकर्षणले बढावा दिने काम गरेको छ । पालिका भित्र सामुहिक लगानीले कृषिको व्यवसायिकरणमा टेवा पु¥याइरहेको छ । पहिले फुर्सदमा दिन कटाउने महिला हरुपनी अहिले सामुहिक खेती तर्फ जुटदै छन ।

कृषिमा आकर्षण बढेको छ, लगानी बढेको छ, आधुनिकिकरण र व्यवसायिकरण पनि हुँदै गएको छ । तर कृषि उत्पादन कहाँ बिक्रि गर्ने भन्ने समस्या अहिले किसानहरुका लागि मुख्य समस्याको रुपमा रहेको छ । बिचौलियाको कारण किसानहरुले अति न्यून मूल्यमा उत्पादन बिक्रि गर्नुपर्ने अवस्था छ भने उता उपभोक्ताले भने चर्को महङ्गी खेप्नुपरिरहेको छ ।

प्रकाशक

राजपुर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
गंगदी, दाङ
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

च्याउ खेतीमा बाट आम्दानी गर्दै राजपुरका महिला

च्याउको हेरचाह गर्दै महिला किसान

❖ शिव राज खनाल

घरमै फुर्सदिलो समय बिताउदै आइरहेका राजपुर गाउपालिका वडा नम्बर ५ का महिलाहरु बिगतको ३ बर्ष देखि सामुहिक च्याउ खेती गरिरहेका छन । ६ जना महिलाहरुले नमुना च्याउ खेती उत्पादन समूह गठन गरि सुरुवात गरेको उक्त च्याउखेतीमा अहिले मनग्य आम्दानी समेत गर्दै आएका छन । आफ्नो आयस्तरबृद्धि संगै स्वरोजगार बन्ने सोचले सुरुवात गरेको च्याउ खेती बाट हाल एक लटमा ३० हजार भन्दा धेरै आम्दानी हुने गरेको समुहकी सचिब हिरा कुमाल बताउनुहुन्छ ।

हाल उहाँहरुले उत्पादन गरेको च्याउ राजपुर कै स्थानीय बजार जङ्गहवा ,बेलामा खपत हुने गरेको महिला किसानको भनाइ छ। ६ जना महिला मिलेर सुरुगरेको च्याउखेतीमा सदस्यहरुले कामको बाडफाड गरेर उत्पादन देखि बजार सम्म पुर्याउने गरेको समुहकी अध्यक्ष मनिसा चौधरी बताउनु हुन्छ । " हामिले सरसल्लाह गर्छौं , कस्ले के काम गर्ने भनेर जस्लाइ जिन दिन जे काम पर्छ तेहि अनुसार काम गरिरहेका छौं" - चौधरी बताउनुहुन्छ ।

च्याउ खेती गर्न २ वटा च्याउ घर छन। एउटा पराल काट्ने मेसिन, चुलो , च्याउ सुकाउने मेसिन , पानी चाहार्ने स्प्रे टयान्की लगायतका सामाग्री समेत निर्माण तथा खरिद गरिएको छ। उक्त च्याउ खेतीमा ६ घरधुरीका महिला आवद्ध रहेका छन । उनीहरुले हाल कन्ने जातको च्याउ उत्पादन गरिरहेका छन। व्यावसायिक रुपमा च्याउ खेती गर्दै आएका उनी हरुलाइ च्याउ उत्पादन गर्न स्थानको अभाव भएको बताउछन।

यता राजपुर गाउँपालिकाकि उपाध्यक्ष धनपती देबि यादबले पालिका भित्रका महिला हरुलाइ स्वरोजगार बनाउन विभिन्न कार्यक्रम र तालिमका लागि विशेष जोड दिदै आएको बतानुहुन्छ । पालिकामा उत्पादित बस्तुलाइ बजारीकरणकामा सहयोग होस भन्दै हाट बजार संचालन ल्याइएको उहाँको बनाइ छ । " पहिले उत्पादन गरेका सामाग्री लाई बिक्रिबितरणमा समस्या थियो हाट बजार संचालन भए संगै केही सहजता भएको छ " - उपाध्यक्ष यादबले बताउनु भयो । तरकारी खेती , पशुपालन तथा उत्पादन क्षेत्रलाई राजपुर गाउँ पालिकाले प्रमुख स्थान दिदै आएको छ ।

राजपुर गाउँपालिकाको दोस्रो गाउँसभाको चौथो अधिवेशन सम्पन्न
(फोटो फिचर)

र जपुर ग उप लक को दोस्रो ग उसभ को चौथो अ धवेशनको पहिलो बठक यहि पौष १८

२०८०/८१ प्रतिवे दन

गति प्रतिवे दन , ,

क र्यप लक को निर्णय अनुमोदनको निर्णय समेत प रित भएक छन।

लागू पदार्थ सेवनले स्वास्थ्य, पारिवारिक वातावरण एवं समाजमा कलहको बीउ नबनोस् ।

घोराहीबाट राजपुर फर्कदैं !

कथा यहाँ बाट सुरु भयो । लमहीबाट अटो चढेर हस्नापुरको बाटो भएर हामी आउँदै थियौं। अटोमा चालक लगाएत चार जना रहेका थियौं। जब हस्नापुर जंगलको बाटो काट्दै थियौं तब बाटोमा एउटा दृश्य देखा पर्यो । त्यहाँ एकजना मानिस साइकलबाट पल्टिएको, साइकल उ माथि रहेको, टाउकोमा रहेको टोपी भुइँमा खसेको, सामानहरू यताउता भएको, घुँडामा चोट लागेर अलि-अलि रगत देखिएको थियो। उ आफू बाटोमा पल्टिएर भरपूर निन्द्रामा थियो। अटो रोकिएर नजिकै गएर हामी हेर्दा उ भरपूर स्वास फेर्दै मजाले निदाएको थियो। यसो मैले विचार गर्दा उ पक्कै पनि कुनै चिजको व्यापारी भएको अनुभूति गरें। अनि उ पक्कै पनि रक्सी खाएको हुनुपर्छ भन्ने मनमा लाग्यो त्यसपछि मनमा धेरैं प्रसंगहरू उठ्न थाले आखिर किन र कसरी सेवन गरिन्छ त रक्सी?

रक्सीको सेवनले वर्षेनी कैयौं नेपालीको ज्यान जाने गरेको छ। विषालु रक्सीले विशेष गरेर गरीब नेपालीको ज्यान लिइरहेको, समाजमा विकृति फैलाइरहेको लगाएतका कु-गतिविधिहरू पाइएको छ। तर यसो गर्नेहरूलाई कारबाही हुँदैन।

समाजमा रक्सीको सम्बन्ध संस्कृतिसँग पनि प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तवरले जोडिएको छ । नेपाली समाजमा पनि संस्कृतिक रूपमै हेर्ने हो भने केही समुदायबाहेक अन्य धेरै समुदायमा रक्सीको प्रयोग एवं सेवन उल्लेख्य मात्रामा गरिन्छ । सगुनका रूपमा रक्सी सेवन गर्ने, देवीदेवतालाई चढाउने, चाडपर्व साथै अन्य संस्कारहरूमा उपहार दिने–लिने चलन नै पहिलेदेखि नै चलिआएको छ । रक्सीको उपयोग अनेक खालका औषधीमूलो तथा वैज्ञानिक परीक्षणहरूमा पनि गरिन्छ । विशेष तौरतरिका अपनाएर बनाइएको रक्सी उचित मात्रामा सेवन गरे विभिन्न रोग निवारणमा सहयोगी हुने विश्वास गरिन्छ ।

समाजमा जाँड–रक्सी खाने मानिसलाई राम्रो नजरले हेरिँदैन तर खान रोकिएको पनि छैन । हरेक देशको सरकारले यसको बिक्री–वितरण गरेबापत करोडौं अन्तःशुल्क उठाउँछ र अर्थतन्त्रमा पनि टेवा पुर्‍याउँछ । हिजोआज महिलाले पनि सेवन नगर्ने त होइनन् तर संसारमा रक्सी हुँदैनथ्यो भने पुरुषको आम्दानीको ५० प्रतिशत हिस्सा खर्च गर्ने शीर्षक नै हुँदैनथ्यो भनेर ठट्टा पनि गरिन्छ ।

विवाहको भोज होस् वा सामान्य जमघट रक्सी अनिवार्यजस्तै भैसकेको छ। रक्सीबिनाको भोज के भोज ? त्यसको भोजमा त रक्सी नै राख्या रैनछ । रक्सी नै

खान नपाए वा नराख्या भए त के गैराख्नु ? मानौं हामी हार्दिकता आदान–प्रदान गर्न होइन, रक्सी खानकै लागि निम्तोमा जान्छौं । केही गरी रक्सी राखिएन भने कस्तो कन्जुस रै'छ समेत भन्न भ्याइन्छ ।

कसैको प्रेम परोस् कि टुटोस्, कोही बन्धनमा परोस् कि छुटोस्, परीक्षामा उत्तीर्ण होस् कि असफल होस्, सुख होस् कि दुःख परोस् जेसुकै होस्, 'ल रक्सी खाइदिम' भनिहाल्छन् । मानौं रक्सी सबै कुराको ओखती हो । नयाँ वर्ष भए पनि रक्सी, जन्म दिन मनाए पनि रक्सी । कोही विदेशबाट आयो भने ब्रान्डेड रक्सी बोकेर आयो कि आएन भनेर सोधिन्छ । हाकिमलाई खुसी पार्नदेखि लिएर चपरासीलाई हातमा लिनसमेत रक्सीकै सहारा लिइन्छ । कोही आए पनि रक्सी कोही जानलागे पनि रक्सी लाग्छ पिउनका लागि केवल वहाना चाहिएको छ । कसैले पार्टी गरौं न भन्यो भने रक्सी खाउँ न भनेको बुझिन्छ । रक्सी नखाई त रमाइलै हुन्न भन्ने हौवा पनि पिटिएको छ । आफूले नखाए पनि अरूले निन्दा गर्लान् भनेर मन लागि नलागी भोजमा रक्सी राखिन्छ र सोधिन्छ— रक्सीचाहिँ राखेको थियो कि थिएन नि ? अब यसलाई संस्कृति भन्ने कि विकृति ?

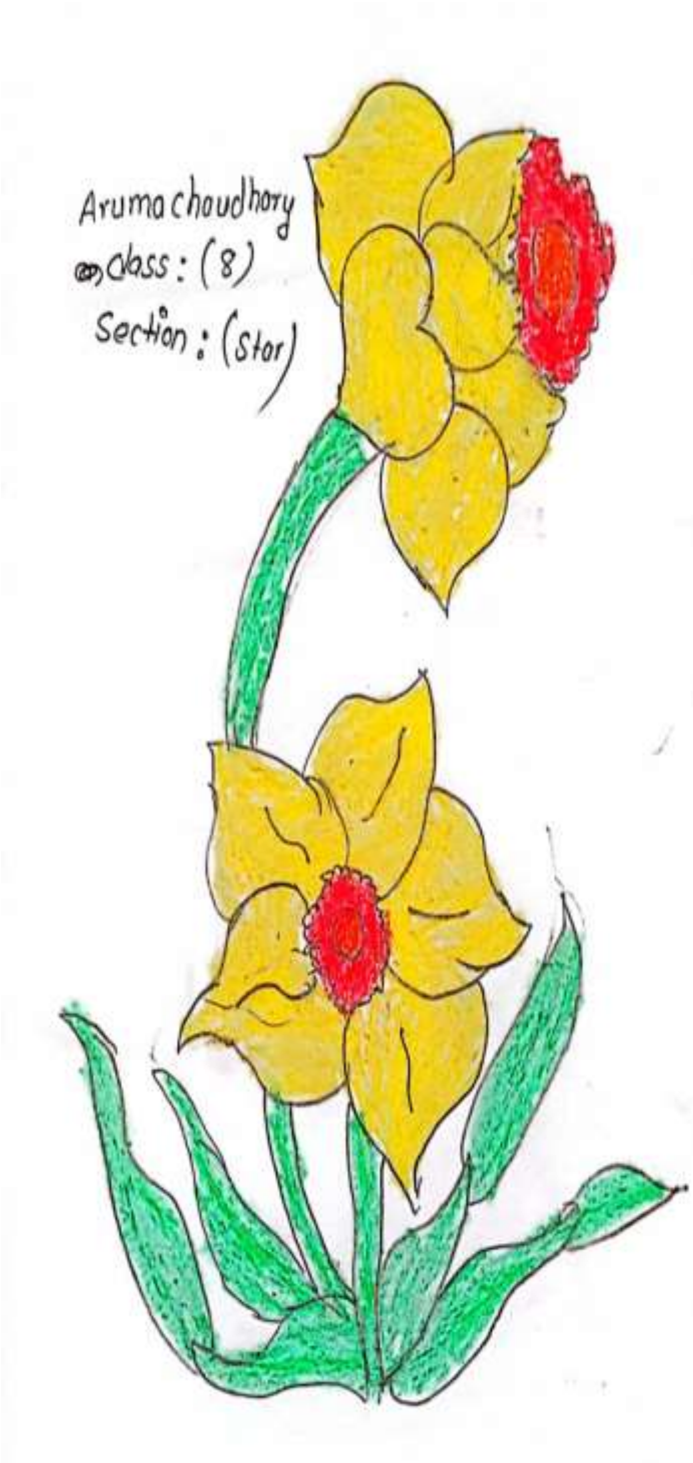
अत्यधिक मदिरापानले कलेजो, मस्तिष्कलगायत अन्य भागमा समेत गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । रक्सीको लतमा परेर धेरैको ज्यान नै गएको छ । यसले पारिवारिक एवं सामाजिक कलह पनि बढाउँछ । रक्सी सेवन गरी सवारी चलाउँदा हजारौंले ज्यान गुमाएका छन् । धेरै देशमा १८ वर्षभन्दा मुनिकालाई रक्सी सेवन गर्न र खुला रूपमा बिक्री वितरण गर्न पनि प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।

नेपालमा पनि कानुन छ तर कार्यान्वयनको पाटो खुकुलो छ। सामान्यतः नेपाली समाजमा पुरुषले मदिरा सेवन गर्दै आएको पाइन्छ तर समयसँगै अचेल महिलाहरू पनि विभिन्न भोज एवं पर्वहरूमा खुलेरै मदिरा सेवन गर्न थालेका छन् । यसलाई नयाँ संस्कृतिको विकास, सहरीकरणको प्रभाव, नयाँ सामाजिक विकृति, नारी स्वतन्त्रताको थालनी, समानताको विकास, सामाजिक विचलन वा अन्य धेरै कोणबाट विश्लेषण वा समीक्षा गर्न सकिएला । चाहे पुरुषले खाओस् वा नारीले तर बाटोमै ढल्ने गरी झै-झगडा गर्ने गरी लडेरै मर्ने गरी, ओकल्ने गरी, स्वास्थ्य नै बिग्रने गरी सेवन गर्छ भने त्यसले तमासा, विकृति र खतिसिवाय केही गराउँदैन । धेरै कलाकार, नेता, उच्च पदस्थ व्यक्ति तथा सामान्य मानिससमेत रक्सीको अत्यधिक सेवनले अकालमै मरेका छन् । धेरैको परिवार बिग्रिएको छ, छोराछोरीमा मानसिक असर परेको छ, अपांग भएर बस्नुपरेको छ । रक्सी खाएपछि उसले देखाउने व्यवहार पनि मानिसैपिच्छे बेग्ला–बेग्लै हुन्छ ।

आखिर जेसुकै होस् सकेसम्म रक्सी सेवन नै नगरेको राम्रो, गरे पनि सीमित रूपमा गरेको राम्रो । रक्सीको सेवन स्वास्थ्य, पारिवारिक वातावरण एवं समाजमा कलहको बीउ नबनोस् । रक्सी खाए पनि उल्टो रक्सीले चाहिँ आफूलाई नखाओस् । रक्सी/मदिराले स्वास्थ्य बिगार्नाका साथै धन नाश गर्छ। त्यसमाथि सामाजिक रुपमा बहिष्कृत र लज्जित हुनुपर्ने त छँदै छ। महिला हिंसा र घरेलु हिंसाको प्रमुख कारकका रुपमा रहेको रक्सीलाई त्यागदा नै जीवनमा सफलता र खुशी मिल्छ भन्ने शिक्षा समाजमा कयौं सङ्घर्षबाट सिक्न सकिन्छ।

✍ श्रवण कुमार यादव
राजपुर-३, दाङ

बाल प्रतिभा



बाल प्रतिभा स्तम्भका लागि अनुरोध

भाइबहिनीहरु, तपाईंहरुले चित्र बनाउँदा सेतो कागज (ह्वाइट पेपर) वा ड्रइङ पेपरमा बनाउनु होला। धर्सा भएको कापीमा बनाएको तस्बिर छाप्न योग्य हुँदैन।

चित्रको तल सानो अक्षरमा आफ्नो नाम, उमेर, कक्षा र विद्यालयको नाम लेख्न नभुल्नुहोला।

गजल

-एक-

तिमीलाई माया गर्दा म त रित्तो प्याला बनेंछु
हराई चाबी बाटोमा म त बन्द ताला बनेंछु ।

दुइ नयनमा वग्ने आँशु फरक भए कि कसो
आफुलाई मात्र घोच्ने म त तीखो भाला बनेंछु ।

सिउरिदिएको त्यो फूल ओइली झऱ्यो कि कसो
थाहै नपाई त्यो गलामा चुँडिएको माला बनेंछु ।

मलाई माया गर्ने केवल एउटी तिमी थियौ
ओढेकै थिएँ घामछाया म त हाड छाला बनेंछु ।

शब्द रचना– नवराज सुब्बा,

मुक्तक

सिंहदरबार

निर्मल खड्का निर्जल

खै कहिले गाउँ गाउँमा सिंहदरबार आउँछ
बिरामी मरिसकेपछि स्टेचर उपहार आउँछ।

आशा नमार्नुहोस् पीडित जनता अझै पनि
फेरि पाँच बर्षपछि नेताबाट नमस्कार आउँछ।

गजल

मनले जोडेको नाता

चित्रा बस्नेत

मनले जोडेको नातामा रहर देखिने रै' छ
बाध्यात्मक त्यो बन्धनमा कहर देखिने रै' छ।

मिलेर दुई मन मुटु बस्ने सुन्दर संसार
झुपडी पनि त आलिसान घर देखिने रै' छ।

तर्दा दु:खका भेलहरु जोडेर हातहरुलाई
जङ्गार पनि त साथी नहर देखिने रै' छ।

पलपल चिन्तित भइदिने उनकै बिषयमा नै
प्रेममय जिन्दगी हर प्रहर देखिने रै' छ।

नमिल्दा दुई मन मुटु यी रेटेर हृदयलाई
अमृत दिदा नि साँच्चै त्यो जहर देखिने रै' छ।

दाङ

काल्पनिक

प्रदीप खड्का

जिन्दगीमा कहिलेकाहीँ मर्न मन लाग्छ
आज आफूले आफैलाई हर्न मन लाग्छ।

सुन्दरता यो भित्र कसैको आँखा लाग्यो
गिद्दे यो नजर देखि डर्न मन लाग्छ।

जहाँ छ रङ्गीन संसार मेरो ठूलो चाहना
सुसेलेर त्यो छाँगाबाट झर्न मन लाग्छ।

काँगुनी त्यो छरेर जाल फिंजाएका हुन्छन्
नर्कमा भन्दा स्वर्गमा चर्न मन लाग्छ।

जिन्दगीमा कहिलेकाहीँ मर्न मन लाग्छ
आज आफूले आफैलाई हर्न मन लाग्छ।

दाङ हाल : पोर्तुगल

लोकसेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग, हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताका लागि उपयोगी

१. प्रदेश र स्थानीय तहले बजेट पेश गर्ने समय .... बमोजिम हुनेछ।

क)प्रदेश कानून ख)सङ्घीय कानून ग) स्थानीय कानून घ) प्रदेश र स्थानीय कानून

२. अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धि नियमावली, २०७७ अनुसार निरक्षर नागरिकलाई साक्षर बनाउन कस्तो शिक्षा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था छ?

क)प्रौढ शिक्षा ख) अनौपचारिक शिक्षा ग) साक्षरता कार्यक्रम घ) अनौपचारिक शिक्षा

३. राष्ट्रिय पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन परिषद्को अध्यक्ष को हुने व्यवस्था छ?

क)शिक्षामन्त्री वा राज्यमन्त्री ख) कार्यकारी निर्देशक, पा.वि.के. ग) मन्त्रालयको सचिव घ) सदस्य, राष्ट्रिय योजना आयोग (शिक्षा हेर्ने)

४. राष्ट्रिय शिक्षा निति,२०७६ अनुसार विद्यालय तहका थप पाठ्यपुस्तक तथा पाठ्यसामग्री छनौट तथा प्रयोग सम्बन्धी निति, मापदन्ड, स्वीकृति र नियमन गर्ने जिम्मेवारी कसको हो?

क) स्थानीय सरकार ख) सघींय सरकार ग) प्रदेश सलकार घ) माथिका सबै

५. हाल नेपालमा खुला निम्नमाध्यमिक विद्यालयहरु कतिवटा रहेका छन्?

क)३३ वटा ख) ४३ वटा ग) ३७ वटा घ) ५३ वटा

६. शिक्षा मनोविज्ञान शिक्षाको विज्ञान हो? यो भनाइ कस्को हो?

क)जुड ख) स्टेफेन ग) ई.ए.पेल घ) वि.एफ. स्किनर

१५. कुनै पनि कार्यक्रमको लक्ष्य, उद्धेश्य वा उपलब्धि पुरा भयो या भएन भनी जाँचबुझ, छानबिन, लेखाजोखा गर्ने प्रक्रियालाई के भनिन्छ?

क)मूल्याङ्कन ख) मापन ग) पृष्ठपोषण घ) परीक्षा

१६. मूल्याङ्कनको श्रंखलाअनुसार तलबाट माथितिर मिल्ने क्रम कुन हो?

क) Evaluation, test, Measurement and Assessment

ख) Measurement, Test, Evaluation and Assessment

ग) Assessment, Test, Measurement and Evaluation

घ) Test, Measurement, Assessment and Evaluation

१७. विद्यार्थीलाई कुनै कक्षा वा विषयमा अध्ययन गर्नका लागि प्रवेश दिन अगाडी त्यस विषयप्रति उनीहरुको रुचि, अभिवृत्ति, ज्ञान, सिप कास्तो छ भनी पत्ता लगाउने मूल्याङ्कनलाई के भनिन्छ?

क) स्थान निर्धारण ख) निर्माणात्मक ग) निर्णयात्मक घ) उपचारात्मक

१८. विद्यार्थीको शिक्षण सिकाइ सम्बन्धी कमीकमजोरी पत्ता लगाइ सुधार गर्ने तथा विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्ने मूल्याङ्कन .... हो?

क) स्थान निर्धारण ख) निर्माणात्मक ग) निर्णयात्मक घ) उपचारात्मक

१९. निर्णययात्मक मूल्याङ्कनमा बारम्बार प्रयोग हुने साधन कुन हो?

क)परीक्षा ख) शिक्षक अवलोकन ग) दैनिक कार्य घ) मौखिक परीक्षा

२०. घटना अध्ययन सम्बन्धी सही भनाइ कुनहो?

क) घटना अध्ययन सकारात्मक र नकारात्मक पक्षको गरिन्छ।

ख) घटना अध्ययन व्यात्तिको मात्र गरिन्छ।

ग) घटना अध्ययनका प्राप्त निष्कर्षबाट समस्याको समाधान निश्चित हुन्छ।

घ) घटना अध्ययन सूक्ष्म तरिकाले नभई सामान्य तरिकाले गरिन्छ।

मानव स्वास्थ्यमा योगको प्रभाव

योग सार्वकालिन, सार्वजनिक र सार्वभौमिक विषय हो। सत्ययुग, त्रेतायुग र वर्तमान २१ औं सताब्दीमा आएर पनि योगको महत्व अझ धेरै बढेको पाइन्छ। सबै धर्म सम्प्रदायका व्यक्तिहरुले योगलाई आफ्नो आफ्नो तरिकाबाट गर्ने गर्दछन। त्यसैले पनि योग सबैको सार्वजनिक विज्ञान हो। पुर्वीय चिकित्सा विधाको योग अहिले आएर अमेरिका तथा युरोपियन देशहरु सबैको सार्वभौमिक बन्दैछ। त्यसैले योगलाई २१ सौं सताब्दीमा सबैको साझा विषय बनाएर अध्ययन गरिदै छ।

योग शब्द वेद उपनिषद गिता एंव पुराणहरुमा पौराणिक कालदेखि ब्यापक हुदै आएको छ। नेपाल भुमिमा योग शब्द एक अति महत्वपूर्ण दर्शन हो। आत्मदर्शन र समाधिदेखि कर्मक्षेत्रसम्म योगको अर्थ ब्यापक र ब्यवहारिक छ। शिव मत्स्येन्द्रनाथ, गोरखनाथ र गौतम वुद्ध तथा खप्तड बाबा जसले नियमित योग अभ्यासबाट प्राप्त गरेको आफ्नो उद्देश्य र योग शिक्षा हाम्रा लागि महत्वपूर्ण दर्शन हो। योग दर्शनका पिता महर्षि पतञ्जलीले योग शब्दको अर्थ चित्तवृत्तिको निरोध हो भनेर ब्याख्या गरेका छन।

चित्त अर्थात मनका वृत्तिहरु ५ वटा छन। जुन यस प्रकार रहेका छन। (प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति।)

यी सधैंभरी मानव मन भित्र सल्वलाइरहने वृत्तिहरुलाई जब नियमित योग अभ्यास वा साधनाद्धारा हाम्रो मनको प्राकृतिक स्वरुपमा ल्याउन सक्नु नै योग हो। हाम्रो मन ५ अवस्थामा घुमिरहन्छ। ति हुन, क्षिप्त, मुढ, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरुद्ध। जसलाई योग विज्ञानमा चित्तका ५ अवस्था भनेर अध्ययन गरिन्छ।

जब मनमा चञ्चलता बढ्दछ त्यो अवस्थामा मनले कुनै पनि निर्णय गर्न सक्दैन। त्यो क्षिप्त अवस्था हो। त्यस्तै कुनै पनि काममा असफलता, अनुकुलता, प्रतिकुलता, जित, हार जस्ता भावनात्मक आक्रोस र आवेगमा संमयित हुन नसक्नु मुड अवस्था हो भने अचानक आइपर्ने दुःखद खबर, रोग ब्याधि र दुर्घटना जन्य कारणहरुबाट मनमा उत्पन्न हुने तरगंहरुको अवस्था विक्षिप्त मनोरोग हो।

क्षिप्त, मुढ, विक्षिप्त यी तीन अवस्थामा कमजोर भएको मनलाई नियमित योग साधना र ध्यानद्धारा एकाग्रतामा प्रवेश गराई मनका वृत्तिहरुलाई रोक्नु योग हो। जुन अवस्थामा मनले वितर्क, विचार, आनन्द र अश्मिताका भावहरु ब्यक्त गर्न सक्दछ।

दत्तात्रेय योग शास्त्र तथा योगराज उपनिषदमा योगलाई ४ प्रकारमा राखेर अध्ययन गरिएको छ। ती हुन, मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग र राजयोग।

मन्त्रयोगः कुनै खास उद्देश्य प्राप्त गर्नका लागि विधि पूर्वक मन्त्रहरु जप्ने अभ्यासलाई मन्त्रयोग भनिन्छ। जसको परिणाम साधकले विशेष सिद्धि प्राप्त गर्दछ।

लययोगः आफूले गर्ने दैनिक काम काजमा सफलता प्राप्तीको उद्देश्य राख्दै सकरात्मक भावनाका साथ ईश्वरको ध्यान गर्नु लययोग हो। जहाँ साधकले एक विशेष कर्मको अनुभुती गर्दछ।

हठयोगः आसन, प्राणायाम, मुद्रा र वन्धहरुको विधि पूर्वक अभ्यासद्धारा मनलाई सकरात्मक उर्जा दिनु हठयोग हो। जसले शरिर स्वस्थ्य राख्न महत्वपूर्ण भुमिका खेल्दछ।

राजयोगः यम, नियम, आशन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिको विधि पूर्वक अभ्यासबाट चित्त ९मन० लाई शुद्ध गरि ज्योर्तिमय आत्मलाई साक्षात्कार गर्नु राजयोग हो। महर्षि पतञ्जलीद्धारा प्रतिपादन गरिएको अष्टांग योग पनि राजयोग नै हो। जसले साधकलाई समाधि प्राप्ती सम्मको उच्च उद्देश्य प्राप्ती हुन्छ।

योगको अर्थ आफ्नो चेतना (अस्तित्व) द्धारा आफूभित्र रहेको शक्तिलाई विकास गरी आत्मको साक्षात्कार एवं पूर्ण आनन्दको प्राप्ती हो। विधिपूर्वक नियमित गरिने प्रयोगात्मक योग अभ्यासले हाम्रो लुकेको चेतना शक्तिको विकास हुन्छ। शरीर भित्र निष्कृय बन्दै गएका कोष तथा तन्तुहरुको पुर्नजागरण भइ नयाँ तन्तुहरु र कोशिकाहरु निर्माण हुन्छन। नियमित योगका शुक्ष्म कृयाहरुबाट शुष्म स्नायु तन्त्रमा सकरात्मक उर्जा थपिन्छ। जसले गर्दा आन्तरिक शरीरका सम्पूर्ण कोष, अंग, प्रत्यागंमा अक्सिजन तथा रक्तसञ्चालन क्रिया बढ्दछ। शरीर विज्ञानको सिद्धान्त अनुसार शरीरको संकोचन, विमोचन, कर्षण, विकर्षण, आकुंचन, प्रसारण र शिथिलिकरणको अभ्यासले मानव शरीर भित्रका सम्पूर्ण कोष, तन्तुहरु, अंगहरु र प्रणालीहरुले गर्ने काममा उर्जा थपिन्छ।

शरीरका ग्रन्थी र मांसपेशीहरु सक्रिय हुन्छन। हर्मनहरु क्रियाशिल हुन्छन, पाचन क्रिया बढ्दछ, मुटु तथा फोक्सोको काम गर्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ, उच्च रक्तचाप र श्वासजन्य रोगहरु न्यूनिकरण हुन्छन। मोटोपनलाई कम गर्न सकिन्छ। नियमित योग अभ्यास जन्य दिनचर्याले सात्विक तथा सन्तुलित आहार प्रयोगमा अनुशासित बनाउछ। बदलिँदै गरेको जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्न सिकाउँछ। शारीरीक निष्कृयताका कारणले उत्पन्न हुने धेरै रोगहरु न्यूनिकरणमा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्दछ।

मधुमेह, उच्च रक्त चाप, स्वासप्रस्वास जन्य समस्या र क्यान्सर जस्ता नसर्ने रोगका कारणले हुने उच्च मृत्युदरलाई कम गर्दै रोगमा लगानी भएको देशको आर्थिक भारलाई घटाउन सकिन्छ। नियमित योग अभ्यासबाट ध्रुमपान तथा मध्यपानको लतलाई हटाउन सकिन्छ। जसले कुलत जन्य अन्य कारणहरु कम गर्न पनि महत्वपूण टेवा मिल्ने छ।

बदलिँदो जीवनशैलीसँगै काम, क्रोध, लोभ, मोह र भयका कारण अहिले आम नागरिकमा मानसिक रोगको क्रम बढ्दो अवस्थामा छ। नियमित योग अभ्यासले हाम्रो शरीर जन्य रोगहरु मात्रै हैन मनको विचलनबाट उत्पन्न हुने मानसिक रोगहरुलाई समेत कम गर्दै स्वास्थ्य, शान्ति र समृद्धिको दिशा निर्देशमा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने छ।

विष्णुहरि आचार्य -*(लेखक लुम्बिनी आयुर्वेद चिकित्सालयमा कार्यरत आयुर्वेद स्वास्थ्य सहायक तथा योग अभियान्ता हुन्।)*

Rajpur Rural Municipality

Office of Rural Municipal Executive

Gangdi, Dang

Lumbini Province, Nepal

Invitation for Bid

Contract ID: *01/RRM/DANG/NCB/G-080/81*

Date of first Publication : *Mangsir 19,2080 (Dec5, 2023)*

1. The Rajpur Rural Municipality invites electronic bids from registered Suppliers for the supply and delivery of steel parts and fixtures for Patauli naka suspension bridge with estimated amount of NRs.32,76,562.61 without VAT.
2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents from PPMO website
3. Bidder should submit their bid electronically and download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP i.e *www.bopatra.gov.np/egp*. For Bidding, scanned copies of firm registration certificate,VAT and pan registration certificate, tax clearance certificate for F/Y 2079/80, Power of attorney, self declaration letter and voucher for payment of non-refundable document cost, should be attached electronically. Bidders should deposit the cost of bidding document in the following account

Name of the Bank	: NIC Asia
Name of Office	: Rajpur Rural Municipality
Office Account no.	: 2212050028959002
Rajaswa (revenue) Shirshak no.	: Ga.1.1 Antarik Rajashwa Khata

4. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 4 Jan 2024 (Poush 19,2080) at the office of Rajpur Rural Municipality, Gangdi, Dang. Bids must be valid for a period of 90 days after bid opening and must be accompanied by a bid security amounting to a minimum of 1,00,000.00, which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid. If bidder wishes to submit the Cash Security, the cash should be deposited in Deposit Account No.51CA051000452401, Acc,name Ga.3.1sthanya dharauti khata at NIC Asia bank,Jangrahwa branch and submit the receipt of the deposited amount of cash along with the bid.
5. If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.
6. The Purchaser reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the Sealed Quotations without assigning any reason, whatsoever.

राजपुर गाउँपालिका

गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास शाखा

गंगदी देउखुरी,दाङ

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल।

मिति :२०८०/०९/०६

सूचना । सूचना ॥ सूचना ॥।

(सुचना प्रकाशन मिती: २०८० /०९/०६)

राजपुर गाउँपालिका पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास शाखाद्धारा पशुवस्तुहरुमा नश्ल सुधारका लागी कृत्रिम गर्भाधान सेवा संचालनमा ल्याएको हुदा सम्पुण राजपुर गाँउपालीकाका किसानहरुमा यो सुचना प्रकाशन गरिएको व्यहोरा जानकारीका लागी अनुरोध गर्दछौं । थप जानकारीका लागी तपशिल बमोजिमका सर्म्पक व्यक्तिलाई सर्म्पक गर्नहुन पनि अनुरोध गरिन्छ।

तपसिल व्यक्तिहरु :

१. बालकृष्ण थापा मगर - ९७४५६४४०४४

२. शेर ब. बस्नेत -९८६६७४०४२७

३.प्रकाश के.सि.- ९८४८०५६९६८

४.सत्य नारायण यादव (कृत्रिम गर्भधान गर्ने व्यक्ति)-९८१०९०७३४३

दिपक नेपाली

अधिकृत छैठौं

(पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास शाखा)

राजपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गंगदी, दाङ

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइँ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्बन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।

उपभोक्ता तथा व्यापारी वर्गमा राजपुर गाउँपालिका, दाङको अपिल !

१) कारोबार स्थलमा साइनबोर्ड, मूल्य सूची भए नभएको हेर्ने बानी बसालौं । प्याकिङमा अधिकतम् खुद्रा मूल्य (MRP), उपभोग्य अवधि (Best Before BB) हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।

२) प्याकिङ सामानमा लेबल, उत्पादकको नाम, ठेगाना, वस्तुको ब्याच नम्बर, तौल, उत्पादन मिति र उपभोग्य मिति हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।

३) उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुनः लेबलिङ गरेको वस्तु खरिद नगरौं ।

४) औषधी तथा औषधिजन्य पदार्थहरको प्याकिङमा उपभोग्य मिति र प्रयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालौं ।

५) वस्तु उत्पादन गर्दा प्रयोग भएका कच्चा पदार्थ, भण्डारण विधि, उपयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालौं ।

६) सामान खरिद गर्दा बिल पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो । वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा अनिवार्य रुपमा प्यान वा भ्याट बिल लिने बानी गरौं ।

७) कमसल उपभोग्य वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट कुनै हानी नोक्सानी भएमा पालिका वा सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा उजुरी गरौं ।

८) अखाद्य वा कमसल उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरण भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा नजिकको गाउँ/नगरपालिका वा आपूर्ति व्यवस्थापन तथा उपभोक्ता हित संरक्षण विभागमा उजुरी गरौं ।

९) व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायीसँग मात्र सामान खरिद गर्ने बानी बसालौं ।

१०) उपभोक्ता हित विपरित हुने कुनै कार्य भएको थाहा भएमा नागरिक खबरदारी गरौं ।

राजपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गंगदी, दाङ, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल