

गलत औषधिले माछा मरेको भन्दै क्षतिपूर्ति माग

लहान । एग्रोभेटले दिएको गलत औषधिका कारण पोखरीमा भएको लाखौं मूल्यको माछा मरेको भन्दै माछापालक किसानले क्षतिपूर्ति माग गरेका छन् ।

मिर्चैया नगरपालिका-५ थानाचौकस्थित स्वस्तिका इन्टरप्राइजेजले दिएको गलत औषधिका कारण सिरहाकै कल्याणपुर नगरपालिका-१ बनिनिर्घोमा रहेको पोखरीको माछा मरेको भन्दै माछापालक किसान अमरप्रसाद यादवले क्षतिपूर्तिका लागि प्रहरीमा उजुरी दिएका हुन् ।

फिस चुना लिन गएकामा इन्टरप्राइजेजका सञ्चालकले दिएको सीयु सल्फ (कपर



सल्फेट) र एउटा अक्सिजनाइट (अक्सिजन) नामक दुईवटा औषधि प्रयोग गरेपछि पोखरीका सम्पूर्ण माछा मरेको किसान यादवले दुखेसो पोखे । इन्टरप्राइजेजका सञ्चालक जय

साहले माछाको सबै समस्या सामाधान हुने भन्दै सीयु सल्फ (कपर सल्फेट) र एउटा अक्सिजनाइट (अक्सिजन) दिएको र त्यही औषधि प्रयोग गरेको २४ घण्टा नबित्दै माछा



धमाधम मरेको उनको भनाइ छ । करिब दुई महिनाअघि मात्र यादवले सो पोखरी रु आठ लाखमा तीन वर्षका लागि ठेक्का लिएका थिए । ठेक्का लिएलगत्तै हालको विभिन्न

प्रजातिका लाखौं मूल्य बराबरका माछा सखाप भएको यादवले बताए । यता इन्टरप्राइजेजका सञ्चालक साहले आफ्नो औषधिले माछा नमरेको जिकिर गर्दै आएका छन् ।

गाँजा कारोबारी

पक्राउ

लहान । अवैध लागूऔषध गाँजा कारोबारमा संलग्न रहेको आरोपमा प्रहरीले शनिबार तीन जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्ने तीनै जना उदयपुर सदरमुकाम गाईघाट बजारमा सब्जी व्यापार गर्दै आएको जिल्ला प्रहरी कार्यलय उदयपुरले जनाएको छ ।

कार्यालयका अनुसार गाँजासहित पक्राउ पर्नेमा त्रियुगा नगरपालिका-११ गाईघाटका २५ वर्षीया प्रमिला सहनी, सिरहाको लहान नगरपालिका घर भई गाईघाटमा बस्दै आएका ५५ वर्षीय राजकुमार सहनी र बाँकी ३ पेजमा

घर भाडामा चाहिएमा



लहान नगरको महेन्द्र राजमार्गको ३ नं रोडमा सोनालिका ट्याक्टरको १० वर्षसम्म शोरुम रहेको करिब तीन कठ्ठा कम्पाउण्ड वाल सहितको घर भाडाका लागि खाली छ । ट्याक्टर, कार-जिप, मोटरसाइकल शोरुम-वर्कशप, बैंक-बितीय संस्था, होटल, डिपार्टमेन्टल स्टोर आदिका लागि अत्यन्त उपयुक्त घर-कम्पाउण्ड आवश्यक पर्ने व्यक्ति, फर्म, वा संघ-संस्थाले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क नं. र ठेगाना

मो.नं. ९८०५५६९००६, ९८२२२३०५२०

कुशवाहा चौक, लहान-३ नं. रोड

सोनालिका ट्याक्टर रहेको घर

चौथो गोलबजार मेयर गोल्डकप

तेस्रो दिनको खेलमा आयोजक नीलो विजयी

गोलबजार । रमपम चौथो गोलबजार मेयर गोल्डकपको आइतबार भएको तेस्रो दिन एभरेष्ट फुटबल क्लब सुनसरी र आयोजक नीलो बीच भएको खेलमा आयोजक एक गोल अन्तरले विजयी भएको छ । आयोजक प्रतिभा क्लब, गोलबजारले एभरेष्ट फुटबल क्लब सुनसरीलाई ३ का विरुद्ध ४ गोल गर्दै विजयी भएको हो ।

खेलमा गोलबजारका तर्फबाट जर्सि नम्बर ७ का खेलाडी फूफानोले २ गोल, जर्सि नम्बर १५ का खेलाडी क्याप्टेन निश्चल लामा र जर्सि नम्बर



११ का खेलाडी जय गुरुडले एक एक गोल गरेका थिए । त्यसैगरी एभरेष्ट फुटबल क्लबका तर्फबाट जर्सि नम्बर १० का खेलाडी निशान लिम्बुले २ गोल र तिर्थ लिम्बुले १ गोल गरेका थिए ।

दुवै टिमको खेल प्रतिस्पर्धी भएपनि जीत भने आयोजक

निलोले हासिल गरेको छ । आजको खेलमा उत्कृष्ट खेलाडीको उपाधी म्यान अफ द म्याच आयोजकका जर्सि नम्बर ७ का खेलाडी ७ फूफानो भएका छन् । उनलाई ६ हजारको चेक सहित ट्रफि गोलबजार नगरपालिका-९ का बाँकी ३ पेजमा

दियो भनेको

WORLDLINK

3C 25 Mbps Rs. 1,250 | 6C Rs. 2,200

SPEEDMA BOOST नगदमा छुट

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchaitiya: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229



फ्रेन्ड्स मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

डाक्टरहरू

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा

२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

बालरोग विशेषज्ञ

मधुमेह, प्रेसर

प्रसुति रोग विशेषज्ञ

डा. वृजेन्द्र यादव

डा. ल्युस्युन यादव

डा. विरेन्द्र यादव

हाम्रो स्वास्थ्य

आयुर्वेद : एकदिनमा कति पानी पिउने, कुन समयमा पिउने ?

पानी कति र कसरी पिउने ? सधैं प्रयोगमा ल्याइरहने कुरा भए पनि यो जटिल विषय हो । तर यसविषयमा विशेषज्ञहरूबीच नै एक मत छैन । वास्तवमा हाम्रो शरीरमा कति पानी चाहिन्छ भन्ने कुरा हाम्रो बस्ने क्षेत्र, मौसम र शारीरिक बनावटको आधारमा पनि फरक हुने गर्छ ।

तर आयुर्वेदले यस विषयमा अलग राय प्रस्तुत गरेको छ । आयुर्वेदका अनुसार हाम्रो शरीरको केही प्राकृतिक आवश्यकता हुन्छ । जसलाई हामीले भोक प्यास, निद्रा, पिसाब र शौच आदिबाट संकेत पाउने गर्छौं । त्यसकारण जब तपाईंलाई भोक लाग्छ, खाना खानुहोस् । जब तपाईंलाई प्यास लाग्छ, पानी पिउनुहोस्, हरेक समय यी विषयमा धेरै चिन्ता लिनु जरुरी छैन ।

पानी किन पिउने ?

यदि तपाईंलाई अझै पनि अन्यौल छ कि हामीले पानी किन पिउनुपर्छ भनेर भने हामी यसका केही उदाहरणहरू यहाँ दिन खोजिरहेका छौं ।

शारीरिक क्रियाको लागि जरुरी छ पानी

शरीरको हरेक कोशिकाको लागि महत्वपूर्ण तत्व हो पानी । जो पोषक तत्वलाई शरीरको विभिन्न ठाउँमा सञ्चार गर्ने एवं त्यसको अवशोषण गर्ने कामको लागि महत्वपूर्ण छ । यसले सास लिने वा मल त्याग गर्ने जस्ता शरीरको विभिन्न क्रियालाई नियमित गर्न मद्दत गर्ने गर्छ । पाचन एवं मस्तिष्क क्रियाको लागि पनि यो महत्वपूर्ण हुन्छ ।

शरीरमा ऊर्जाको स्तर बढाउँछ पानीले

पानीले शरीरमा ऊर्जाको स्तर बढाउन मद्दत गर्ने गर्छ । दैनिक २ लिटर पानी पिउँदा ऊर्जाको स्तर ४०० जुल्ससम्म बढ्ने गर्छ । पानी त्यतिबेला धेरै पिउनु जरुरी हुन्छ, जतिबेला तपाईंहरू नियमित वर्क आउटमा निस्कनुहुन्छ । यसका अलावा पानीले थकाइलाई दूर गराउन समेत मद्दत गर्ने गर्छ ।

दिमागको कार्य र मुडलाई ठीक राख्न

विभिन्न अध्ययनले यो देखाएको छ कि शरीरमा पानीको कमी हुनुको सम्बन्ध ज्ञान र अनुभूतिसँग समेत रहेको छ । साथमा पानी पिउनुले मान्छेलाई

कुनै पनि ध्यानमा फोकस गर्न मद्दत गर्ने गर्छ । जसले व्यक्तिको शैक्षिक एवं अन्य कार्यमा समेत सफलता प्राप्त गर्न सजिलो बनाएको हुन्छ । यसका अलावा कैयौं अध्ययनले यो पनि पुष्टि गरेको छ कि यदि व्यक्ति पर्याप्त रूपले पानी पिउँछ भने उसको मुड त्यो दिनभरि ठीक हुने गर्छ ।

पाचन प्रणालीको सुधारको लागि पानी

पानीले पाचन प्रणालीको प्रक्रियासँग जोडिएको एन्जाइमको संश्लेषण गर्न समेत मद्दत गर्ने गर्छ । पानी मान्छेको पाचन प्रणालीलाई सामान्य बनाउनको लागि सहयोगी हुन्छ । कब्जियत जस्ता समस्याको घरेलु उपचारको रूपमा पनि पानीलाई लिन सकिन्छ ।

शरीरभित्रको शुद्धीको लागि पानी

पानीमा रहेको अपशिष्ट पदार्थलाई शरीरबाहिर निस्कासित गर्नको लागि पनि पानीको सहयोग चाहिन्छ । यसले मललाई बाहिर पठाएर शरीरभित्रको शुद्धीमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

छालाको लागि उपयुक्त हुन्छ पानी

पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुले छालामा हाइड्रेसन बढाउन सहयोग गर्छ । साथमा यसले छालाको फिजियोलोजी समेत बढी गराउन मद्दत गर्छ । जसका कारण छाला कोमल एवं मुलायम बन्छ ।

दिनमा कति पानी पिउने ?

केही सिद्धान्तका अनुसार हामीलाई हरेक दिन कमसेकम आठ गिलास पानी पिउनुपर्छ भन्ने मानिन्छ । जसले गर्दा तपाईंको शरीर विषरहित, छाला पोषित हुने र हाइड्रेटेड गर्न समेत मद्दत गर्ने गर्छ ।

तर आयुर्वेदले यसलाई स्वीकारेन । आयुर्वेदका अनुसार पानी एक अनिवार्य तत्व हो । तर अत्यधिक पानीको सेवामा तपाईंलाई भोको महसुस नगराउला तर अपच हुने सम्भावना भने धेरै हुन्छ । चरक संहिता, सुश्रुत संहिता जस्ता शास्त्रहरूले यसबाहेक उल्लेख गरेका छन् । उनीहरूले शरीरमा जतिबेला प्यास बढ्छ त्यतिबेला पानी पिउन सकिने र त्यो नै पर्याप्त हुने बताउँछन् । धेरै पानी पिउनुले कफ र बात रोगको समस्या बढ्न सक्ने सम्भावना पनि रहन्छ, जसले शरीरमा पाचन शक्तिलाई प्रभावित गराउने गर्छ । त्यसैले पानीमा तृप्त

बाँकी ३ पेजमा

लहानको आर्थिक विकास र चूनौति

नेपालको सबैभन्दा ठूलो नगरपालिकाको रूपमा परिचित लहान नगरपालिका बि.सं २०३२ सालमा स्थापना भएको हो ।

२०६८ को राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार लहानको जनसंख्या ९२ हजार ४० रहेको छ । जस अन्तर्गत पुरुष ४५ हजार ७ सय ६५ (४९.७ प्रतिशत) र ४६ हजार २ सय ७५ (५०.३ प्रतिशत) महिलाको संख्या रहेको छ । लहानको क्षेत्रफल १६७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ साथै यसको जनघनत्व ५५९.९४ प्रति वर्ग किलोमिटर रहेको छ जुन राष्ट्रिय जनघनत्व भन्दा भन्दाै तीन गुणाले बढि हुन आउँछ । लहानको औषत साभरता दर करिब ४९ प्रतिशत छ जुन राष्ट्रिय औषत भन्दा १७ प्रतिशत कमी हो । शिक्षाको हकमा संस्थागत र सार्वजनिक गरी भन्दाै १५० वटा विद्यालय एवं महाविद्यालयहरू छन् । साधारण तर्फ ३३ वटा र प्राविधिक तर्फ ५ वटा माध्यमिक विद्यालय, ५ वटा स्नातक सम्मका कलेजहरू र स्नातकोत्तर सम्म पढाइ हुने जे.एस. मुरारका कलेज र लहान एभरेष्ट कलेज लगायत २ वटा कलेजहरू रहेका छन् ।

नेपालका हरेक राजनैतिक परिवर्तनमा लहानको अत्यन्त महत्वपूर्ण र उल्लेख्य भूमिका रहेको छ । चाहे पञ्चायत बिरुद्धको आन्दोलन होस् वा २०६२/६३ को जनआन्दोलन होस् वा मधेस आन्दोलन जुन सुकै राजनैतिक परिवर्तनमा यहाँका नागरिकको सक्रिय योगदान भएता पनि आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक क्षेत्रको विकासमा भने पछाडि परेको प्रष्ट छ । राजनैतिक परिवर्तनकालागि यहाँको नेतृत्व खरो र कुशल साबित भएता पनि आर्थिक क्रान्तिमा बादल लगाएको प्रतीत हुन्छ ।

आर्थिक विकास भन्नाले कुनै पनि मुलुकको अर्थ व्यवस्थामा आएको सकारात्मक परिवर्तनको प्रक्रिया हो । आर्थिक विकास भन्नाले भौतिक संरचनाहरूको विकासका साथसाथै सामाजिक कल्याण जस्तै शिक्षा, स्वास्थ्य, संचार,

सरसफाई तथा पर्यावरणीय आदिमा भएको गुणात्मक तथा परिमाणत्मक परिवर्तन भन्ने बुझिन्छ । हाम्रा जनप्रतिनिधीहरूले विकासलाई भौतिक उन्नतिका रूपमा मात्रै बुझ्ने गरेका छन् । सडक, नाला, पुल, भवन, भुटावर आदिको निर्माण र विकासलाई मात्रै विकास मानेकोले शिक्षा,

धरणिधर अधिकारी



स्वास्थ्य र मानव विकासको क्षेत्रलाई पछाडि पारिएको छ । लहानको आर्थिक विकासकालागि एउटा व्यवस्थित एयरपोर्टको आवश्यकता छ । जसले लहानको व्यापार-व्यवसायको उन्नति गर्न र औद्योगिकरणका लागि लगानीकर्ता भित्र्याउन र आकर्षण गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछ । लहानको विकासकालागि बाह्य पूँजीको लगानी आकर्षित गरी त्यस बमोजिमको लगानीको सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्न सके मात्र संभव छ । कृषि, पर्यटन, उद्योगको विकासकालागि बहुराष्ट्रिय कम्पनीको आकर्षण कसरी बढाउन सकिन्छ ? त्यसकालागि अब सर्वपक्ष चिन्तित हुनु जरुरी छ । ठाडी नाकाको स्तरोन्नतिकालागि सुख्खा बन्दरगाह निर्माण गरे लहानको विकासमा उच्चतम टेवा पुग्ने थियो । लहान आसपासमा औद्योगिकरणको अभाव छ जसले गर्दा रोजगारी श्रृजना हुन सकेको छैन । जबसम्म रोजगारी सृजना गर्न सकिदैन यो बिप्रेषण (रेमिटान्स)मुखी अर्थव्यवस्थाले हाम्रो समृद्धि सम्भव छैन । रेमिटान्स आर्थिक विकासमा क्षणिक अर्थात् 'मुतको न्यानो' साबित हुनेछ ।

खेलकुदको विकासकालागि स्टेडियमको व्यवस्थापन गर्दा राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको विकास हुन्छ । स्थान विशेषको परिचयमा सहजता ल्याउँछ । खेल क्षेत्रको विकास हुन्छ अनि अनुशासित र राष्ट्र प्रेमी नागरिक तयार हुन्छन् । त्यसैगरी स्वास्थ्य क्षेत्रमा आत्मनिर्भर बन्नकालागि नगर भित्र मेडिकल कलेजको स्थापनाकालागि नगरको राजनैतिक नेतृत्वले अग्रसरता लिई सो परियोजना निर्माणकालागि प्रण गर्नु आवश्यक छ । जसले स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएको समस्या मात्रै समाधान गर्दैन त्यो भन्दा बढि नेतृत्वप्रति जनविश्वास पनि बढ्छ । यसको ज्वलन्त उदाहरण

भण्डे तीस बर्ष पहिलाका धुलिखेलका मेयर बेलप्रसाद श्रेष्ठले गरेको कामलाई हेर्न सकिन्छ । उनले धुलिखेललाई पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र मात्रै

बनाएनन्, काठमाण्डौं विश्वविद्यालयको स्थापना र मेडिकल कलेज र अस्पतालको पनि स्थापना गरेर धुलिखेललाई राष्ट्रभरि परिचित गराए । आफ्नो नगरलाई के को रूपमा चिनाउने त्यो निरक्यौल गर्नु पर्छ । लहानकालागि धेरै अवसरहरू जुटेका छन् । तीनको उचित संरक्षण र सम्बर्द्धनले मात्रै पनि विकास सम्भव छ । सगरमाथा चौधरी आँखा अस्पताल, लहान प्राविधिक शिक्षालयले लहानको परिचय बनाईसकेका छन् । खाँचो तिनको संरक्षण र सम्बर्द्धनको मात्रै छ ।

लहानको व्यवस्थित र योजनावद्ध सहरी विकासका लागि लहानको टाउन प्लानिगको आवादीको महत्वपूर्ण भूमिका हुनेछ । तर त्यो टाउन प्लानिग परियोजना केवल सत्ताधारी पार्टीका कार्यकर्तालाई राजनैतिक नियुक्ति दिई जागिर खाउने परियोजना मात्रै साबित भएको छ । टाउन प्लानिग परियोजनाले भण्डे ४० वर्ष पार गरी सक्दा पनि अझै बामे सरेको छैन । यस अवस्थालाई बिडम्बना बाहेक के भन्न सकिन्छ र ? यो परियोजना सम्पन्न गर्नकोलागि सबै तहका सरकार र तत् सम्बन्धि निकायको ढोका करले ढक्क्याउने ?

लहान भन्दा कान्छा छिमेकी नगरले आफूलाई व्यवस्थित बनाउने दौडमा लहानलाई उछिनि सके । लहान यथास्थितिमा कति समय बस्ने ? अब राजनैतिक नेतृत्व र आम नागरिकले यो कुरामा ध्यान नदिए लहानको विकास जागिरे कर्मचारीले गर्ला भनेर कसरी ढक्क हुने ?

विकास कि त 'इगो'ले हुन्छ, कि त 'सृजनशिलता'ले हुन्छ । कि त 'कपी'ले हुन्छ । जापानको विकास 'इगो'ले भो । अमेरिकाको विकास 'सृजनशिलता'ले भो । दुबईको विकास 'कपी'ले भो । हामी कुन रूपको विकास गर्ने ? केही नसके 'कपी' त गर्न सकिन्छ नि । हाम्रा प्रतिनिधीहरू बर्सेनि देश विदेशको अध्ययन भ्रमणमा पनि निस्किएकै देखिन्छन् त । खोई न त 'इगो' छ नत 'सृजनशिलता' छ । नत 'कपी' नै । बिडम्बना ! अनि कसरी हुने विकास ? कृषिको मात्रै विकासले बेल्जियम, पर्यटनको मात्रै विकासले थाइल्याण्ड, उद्योगको मात्रै विकासले जापान र दक्षिण कोरिया बने । हामीले के समाउने खोई ?

लहानको विकासकालागि अब पुस्तान्तरणको जरुरत देखिन्छ । किनकि मेडिकलको क्षेत्रमा उपचार गर्ने डाक्टर, निर्माणको क्षेत्रमा इन्जिनियर, जति नयाँ उति राम्रो । नेतृत्व पनि जति नयाँ, जति युवा उति सशक्त र सृजनशील हुन्छन् । त्यसकालागि धरान र विराटनगर जस्ता सहरहरूलाई मात्रै हेरे पुग्छ । नेतृत्वको दूरदर्शिता आजको लहानको विकासको आवश्यकता हो । जबसम्म नेतृत्वमा विकासको प्रतिको दृढ निश्चय हुँदैन तबसम्म लहानको विकास असम्भव छ ।

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउँ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

-: जनहितका लागि :-

हरेक खबर, विशेष खबर

नि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY

मेघ :- आज लाम,हानी,आय,व्यय,सुख,दुख वरावरी मध्यम खालको दिनछ तर तुलो कारोबारमा लगानी नगर्दा वेश हुनेछ । प्रेममा बाधा पनि आउन सक्छ ।

वृष :- अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ । मनोरञ्जनमा सहभागी भइएला । परिवारिक सद्भाव बढ्नेछ । लगानी र व्यवसायमा पर्याप्त लाभ मिल्नेछ ।

मिथुन:- आत्मविश्वास र पराक्रममा वृद्धि हुनेछ । अचल सम्पत्ति हात पर्ने योगछ । शेयर बजार, कलकारखाना र बन्द व्यापारमा फाइदा नै हुनेछ ।

कर्कट :- आज बन्न लागेको काम विग्रनसक्छ । सामान हराउने वा चोरी हुने भयछ । दुष्ट व्यक्तिको संगतले आत्मघाती काम गर्न पुगिएला सचेत रहनुहोला ।

आजको राशिफल

सिंह:- नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ । लगनशीलताले कामहरू अगाडी बढ्नेछन् । वित्तीय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ । पदोन्नतीको सम्भावना प्रवलछ ।

कन्या :- आज धर्म कर्म,परोपकार,समाजसेवा जस्ता कार्यमा मन लाग्नेछ । रोकिएको धन पाइएला । अतिथिको रूपमा सत्कार पनि पाइनेछ ।

तुला :- आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ । कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ । दाम, इनाम र प्रतिष्ठा पनि कमाउने बेलाछ ।

वृश्चिक :- सरकारी निकाएको भय रहला । व्यवसायमा नोक्सानी बेहोर्नु पर्नेछ । अविश्वास उत्पन्न हुनेछ । घर परिवारमा भैँ-फमेलाको अवस्था आउन सक्छ ।

घनु :- आज आफन्तसँग भेट घाट हुनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । स्वादिष्ट भोजन पाईनेछ । एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ ।

मकर:- आज प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

कुम्भ:- वैदेशिक क्षेत्रको काम अधी बढ्नेछ । राज्यबाट मान सम्मान पाईनेछ । शुभ समाचार सुन्न पाइएला । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

मिना :- जेश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ । सुन्दर पहिरनले व्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।

नेपाली राजनीतिका बेथिति

राजनीति शास्त्र उच्च शिक्षाको एउटा विषय हो । राजनीतिको अर्थ, राज्यको नीति र पद्धतीलाई व्यवस्थित गरेर नागरिक तह सम्म सुख सुविधाहरू पुर्याउन प्रतिबद्ध गराउने र राष्ट्रलाई कसैको नजर नलाम्ने गरी सुरक्षित राख्न पहल गर्ने शिक्षालाई राजनीति भन्ने गरिन्छ ।

राजनीति भन्ने शिक्षाले समान सुविधा र समान अधिकारहरूको बाँडपाँड र कार्यान्वयनमा समान सहभागीता गराउन विशुद्ध बौद्धिकता प्रयोग हुनु पर्दछ भन्ने सिकाइ हुने गर्दछ । यसमा लेखिएका र भनिएका दस्तावेज र गुरुवाणीहरूले सिकाइमा रहने राजनीति शास्त्रका विद्यार्थीहरूले बुझ्ने र गर्ने कार्यशैली फरक नपर्ने गरी हुनुपर्दछ भन्ने आमजनताको बुझाइ हो ।

राजनीति गर्न हिजो आज शास्त्रीय ज्ञान र प्रमाण-पत्रको आवश्यक पर्दैन, न कुनै तालीम न कुनै शैक्षिक योग्यताको सिमा रेखा हुने गरेको देखिन्छ । राजनीतिको मूल्य मान्यता के हो ? राजनीति गर्नेले के कति सेवा गर्नु पर्दछ वा योगदान गर्नु पर्दछ र कुन योग्यताको नेताले कस्तो सम्मको पदको दाबी गर्ने हो ? भन्ने हेक्का नहुनेले राजनीति गरेर देशलाई बर्बादीतिर धकेल्नु मात्र हो भन्ने बुझाइ रहनु पर्दछ ।

राजनीति गर्न योग्यता, योगदान वा सेवा, व्यवहार र प्रतिष्ठा भन्दा पनि शक्ति, जात धर्म, संस्कृती र आर्थिक रूपमा बलवान भए सबै योग्यता पुगेको हो भन्ने दलहरूले गरेको विगतको निर्णयहरू पनि काफ़ी प्रमाणको रूपमा देख्न सकिन्छ ।

देशमा आफूले जित्नु पर्दछ वा मेरो दलले जित्नु पर्दछ र सत्ता हात पारेर कमाउनु पर्दछ भन्ने मान्यतामा पुगेको संस्कृती वा परम्परा बनाईएको छ नेपाली

राजनीति । यस्तो परम्पराबाट हुर्कीएका हामी समाज, राष्ट्र भन्दा पनि आफ्नो घर परिवार, नाताकुटुम्ब बाहेक अरु केही कसैको विकास हुनु भनेको औंशीको रातमा चन्द्रमा देखिनु जस्तै भएको छ । राजनीतिले हाम्रै देशमा कतिऔं पटक व्यवस्थाहरू फेरिए र फेरिने क्रम जारी रहे र अफ

सरोकार अम्बराज मिश्र



कति फेरिने हो ? भविष्यले देखाउने छ ।

जसरी होस, जे गरि होस, आफ्नै पोल्टा भर्ने राजनीतिले जरो गाडेको देखिन्छ । राजा सहितको व्यवस्था, प्रजातान्त्रीक व्यवस्था र अहिलेको गणतान्त्रिक व्यवस्था भोग्ने क्रममा सबैभन्दा राम्रो व्यवस्था गणतन्त्र भएतापनी अपरिपक्व नेताहरूको राज्य सञ्चालनमा विभेदकारी नीतिले सत्तामा भन्दा बाहिर रहने जनता वा नागरिकहरू राज्यसत्ताको सुविधाहरूबाट बन्चित रही गणतन्त्रको उपहास महशुस भएको देखिन्छ । जुनसुकै दलले राज्य सत्ताको नेतृत्व गरे पनि सत्ता बाहिर रहने सबै दल र तिनका कार्यकर्ता र भोटरहरू विपक्षी भएर रहनु पर्ने र विपक्षीहरूले पनि सत्तामा रहनेको सत्ता सरापमा अग्रसर रहने परिपाटीमा देखिन्छ । दलहरूको हबिगत पनि उस्तै छ, एउटै दलमा धेरै खेमा छन, कांग्रेसमा :-

पहिले भट्टराई र गिरिजा, अहिले देउवा र कोईराला, कहिले पौडेल र देउवा, कतै कोईराला र सिटौलहरूको आ-आफ्नै खेमामा बिभक्त छन र कार्यकर्ता पनि उसरी नै चिरा चिरामा देखिन्छन । त्यसरी नै कम्युनिस्ट पार्टीमा पनि ओली, माधव, खनाल, प्रचण्ड, बिप्लव, बैध जस्ता खेमाहरूले छतबिछत देखिन्छन । राप्रपामा

काठमाडौं र डागिहाट फूटवल क्लव मोरङ बिच भएको प्रतिस्पर्धामा एपीएफ शुन्यको बिरुद्ध २ गोलले विजयी भएको थियो ।

गोलबजार प्रतिभा क्लब र गोलबजार नगरपालिकाको संयुक्त आयोजनामा जारी प्रतियोगिताको प्रथम विजेताले नगद ४ चार ४

थापा, लोहनी, चन्द, देवकोटा, राणाहरू आफैमा चिरा चिरामा देखिन्छन । मधेसवादी दलहरूमा पनि उपेन्द्र, राजेन्द्र, महन्थ ठाकुर, राउतहरू आफैमा तछाड र मछाड

शक्तिहरूमा बाँडीएको अवस्थामा छन । चुनावको बेलामा टिकट बितरण देखि किचौला सुरु भएर मतदानमा स्वतन्त्र उम्मेदवारिले आफ्नै दलका नेतालाई हराउनमै समय, पैसा खर्चिने गरेका देखिन्छन ।

जब जब सत्ता प्राप्तीको बेला आउँछ, तब तब दलहरू विभाजीत सम्म हुन पुग्छन, मन्त्री पदको लागि भण्डावाला गाडी चढ्ने मोहमा पार्टीको सिद्धान्त सबै बिर्सि दिन्छन । आफ्नै दलको नेता (सभापती, अध्यक्ष) को मूल्य मान्यतामा पनि कुठारापात गर्न पछी पर्दैनन् । कसैको निर्देशन र विधिको शासनमा बसिरहनु नपर्ने स्वतन्त्र व्यवस्था बनाईएको छ राजनीति । यसलाई गणतन्त्रको विशेषता भन्ने हो कि बिकृती भन्ने हो ? यीनै यस्तै खेमाहरूको कारण पनि कुनै दलले पनि बहुमत प्राप्त नगरी सहमतीय हुन बाध्य भएको छ । यदाकदा बहुमत त्याई हाले पनि भागबण्डामा मत नमिले पछी हुँदा छँदाको बहुमत सरकार आफ्नै दलको सांसदहरूको कारण बिघटन सम्ममा पुन्याइएका प्रमाणहरू ईतिहासको पाना पल्टाई रहनु पर्दैन, हिजो आजकै प्रमाणहरूले छर्लङ्ग पारेको छ । आफ्नो खेमा बलियो बनाउनमै कर्जामा

हजार ४सय ४४ रूपैयाँ हात पार्नेछ भने उपविजेताले २ लाख ७५ हजार हात पार्नेछन् ।

गाँजा ...
गाइघाट बजार बस्ने २० वर्षीय लक्ष्मण सहनी रहेका छन् । पक्राउ परेका तीनै जनालाई प्रहरी हिरासतमा राखेर

ल्याईएका राज्यको ढिकुटी रित्याईरहेका छन । यसरी चल्ने राजनीतिले देशलाई उभो भन्दा पनि उँधो गतिमा लगीरहेको छ । कुनै नियमहरू पनि दबिँलो बनेका छैनन्, भएका र गरेका कार्यहरू पनि गन्तव्यमा पुग्न नपाई अधुरो देखिन्छन । सबल र सहज तरिकाले राजनीति गर्ने ठोस परिपाटी भई दिएको भए, हाम्रा बाटा घाटा पुल पुलेसाहरू तथा विकासे ऐजेण्डाहरूले देशको कुनाकाप्या सम्म पुगेका हुन्थ्यो, राज्यको ढिकुटी खर्च भए अनुसार सदुपयोग भई दिएको भए आज जनताहरू आकाशे विकासको बाटेमा हुन्थ्यो । कृषिमा आधुनिकीकरण भई खेतीयोग्य जग्गामा हराभरा फसलहरू भुमेका देखिन्थे, बेमौसमी अन्न, फलफूलहरूले देश रंगीन भई कृषकहरू उपल्लो श्रेणीमा पुगि सकेका देखिन्थे, उधोगधन्दा, कलकाखानाहरू स्थापित भई बेरोजगार समस्या रहँदैनथ्यो । हामी बस्ने समाज, सहर, गाउँको (आकाशमा) माथिल्लो भागबाट आजका दिनमा आधुनिक सडक र त्यसमा गुड्ने आधुनिक सवारी साधनहरूले मनै प्रफुल्ल हुन्थ्यो । यस्तो खालको राजनीती गरौ कि हरेक सरकार ५ वर्षे अवधिका होऊन, आफ्ना दल वा अरु दल कुनै दल भए गरे पनि स्वतन्त्र र जिम्मेबारी हुन दिनु पर्दथ्यो, त्यो हुन सकिरहेको छैन । अरु देशको ईसाराणा चल्ने हाम्रा दलको नेताहरू जनतालाई बढी फुई लगाएर मन तान्ने बुन्ने राजनीतिले ग्रस्त हाम्रो देशलाई कठैबरी भन्नु बाहेक अरु केही सुभाएन । त्यसैले भन्न कर लागेको छ कि हाम्रो राजनीतिक शास्त्रका गुरुहरूले हाम्रा नेताहरूलाई कस्तो राजनीति शास्त्रको शिक्षा दिनु भएको थियो ? भन्ने हाम्रो प्रश्नको उत्तर कुन गुरुले दिने हो ? भन्ने हाम्रो पर्खाई कहिले सम्मको पनि हुने हो त ? धन्यवाद ।

अनुसन्धान सुरु गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यलय उदयपुरका प्रहरी प्रमुख भीमप्रसाद दाहालले जानकारी दिए । गाँजा कारोबार गर्ने गरेको गोप्य सूचनाका आधारमा उनीहरूलाई तीन किलोभन्दा बढी गाँजासहित पक्राउ गरिएको उनको भनाइ छ ।

आयुर्वेद ...

भएपछि जबरजस्ती पानी पिइरहनु हुँदैन ।

पानी पिउने सही समय
सामान्यतया भोजनको समयमा पानी नपिउन धेरैले सुभाए दिन्छन् । या त खानाभन्दा पहिले या त खानाको ४५ मिनेटपछि पानी पिउन सामान्यतया सुभाए दिइन्छ । तर आयुर्वेद शास्त्रका अनुसार प्यास एक प्राकृतिक आवश्यकता भएकोले यति समय भन्दा पनि जतिबेला तिर्खा लाग्छ त्यतिबेला पानी पिउनु कुनै समस्याको विषय होइन ।

पानी पिउने सही तरिका
-जसरी हामी बसेर खाना खाने गर्छौं, त्यसरी नै हामी बसेर पानी पिउन सकौं । सकेसम्म

दिनभरि पानीको घुडकी लिइरहन सकिन्छ । एकैपटक धेरै पानी पिउँदा शरीरमा पर्याप्त पानी अवशोषित नहुन सक्छ ।

- पानीको तापमानको कुरा गर्दा मनतातो पानी खानु उपयुक्त हुन्छ । या त कोठाको तापक्रम जति पानी पिउन सकिन्छ । तर धेरै चिसो र बर्फयुक्त पानी पिउनु हुँदैन । चिसो पानी पिउँदा शरीरको सबै भागमा रगत नपुग्न सक्छ ।

-भोजन गर्ने बेलामा र भोजन लगत्तै पर्याप्त पानी नपिउनुहोस् । तर भोजनको बीचमा पानी पिउन सकिन्छ ।

- यो बिर्सनु हुन्न कि तपाईंको शरीर ५० प्रतिशत भोजनबाट, २५ प्रतिशत पानीबाट र २५ प्रतिशत पाचक रसको साथमा भरिएको हुन्छ । **अनलाईनखबरबाट**

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३९१६
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३९३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२६६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६३०१५
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१६
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, सिरहा	०३३-५६३२०५
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६६
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०६७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४९९
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१९२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८९
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६९
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००६५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५९९
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	६८४२८६०६६५
पञ्चदेवी टेक्निकल इन्टिच्युट लहान	०३३-५६५४६८
	६८१६७३७३३९

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

बालविवाह, बहुविवाह र अनमेल विवाहलाई प्रश्रय नदिऔं, स्वस्थ समाजको निर्माण गरौं । जथाभावी रुख नकाटौं, वातावरणलाई स्वच्छ राखौं । घर वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं, रोगब्याधबाट बचौं । फागुन देखि वैशाखसम्मको अवधि हावाहुरी बढी आउने समय हो । आगो बाल्दा सुरक्षित ठाउँमा मात्र बाल्ने, सलाई लाइटर, मट्टीटेल आदि ज्वलनशील वस्तु केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराखौं । केटाकेटीलाई जथाभावी आगो बाल्दा हुन सक्ने आगलागीका दुर्घटनाहरूबारे सम्झाई-बुझाई गर्ने र यस्ता कुराहरूबाट सजग रहन जनचेतना बढाउने कार्यमा सहयोग गरौं । गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

	लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा		कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा		सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा		धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा		सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सुक्ष्म व्यायाम : जहाँ पनि, जहिले पनि

दिनमा दश खिल्ली चुरोट पिउनुभन्दा घातक छ निस्क्रिय बस्नु ।

अहिले हामीलाई सुविधा चाहिएको छ । ऐश-आराम चाहिएको छ । सुख-चैन चाहिएको छ । हामी चाहन्छौं, सुती सुती खान पुगोस् । मुलायम विच्छयौनामा खुट्टा तन्काएर, मोवाइल चलाउँदै, मीठो-मसिनो खाँदै बस्न पाइयोस् ।

तर, शरीरको रचना यसरी भएको छैन । यो शरीर त समूचित श्रमका लागि निर्माण भएको हो ।

शारीरिक गतिविधि, श्रम वा व्यायाम एक अनिवार्य हिस्सा हुन् । त्यसैले शरीरलाई माया गर्नुहुन्छ भने, यसलाई आराम नदिनुहुोस् । बरु, कुनै न कुनै रूपले सक्रिय राख्नुहुोस् । गतिशिल राख्नुहुोस् । तब शरीरका सारा अवयवहरू चलायमान हुनेछन् । हामीमध्ये कतिपय शारीरिक श्रम गर्छौं । तर, शारीरिक श्रम पनि समूचित हुनु जरूरी छ । अति-श्रमले पनि हानी गर्छ । त्यो भन्दा बढी हानी चाहि निस्क्रिय जीवनशैलीले गर्छ ।

वर्तमानको सबैभन्दा ठूलो जटिलता नै यही निस्क्रिय जीवनशैली हो । हामी केही न केही काम त गरिरहेका छौं, तर त्यसबाट शारीरिक गतिविधि पूर्ण रूपमा नभएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा कसरी शरीरलाई गतिशिल, चुस्त र फुर्तिलो राख्ने त ?

सही विधि हो, सुक्ष्म व्यायाम ।

के हो सुक्ष्म व्यायाम ?
तपाईं कार्यलयमा बसिरहनुभएको छ, घरमा टिभी हेरिरहनुभएको छ, साथीभाईसँग गफ गरिरहनुभएको छ । जहाँ जस्तो अवस्थामा हुनुहुन्छ, सुक्ष्म व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ ।

यो सामान्य, सरल, सहज व्यायाम हो । यसका लागि पसिना चुहिनेगरी उभिरनुपर्दैन । दौडनुपर्दैन । जीम धाउनु पर्दैन । बस्, यथास्थितीमा रहेर शरीरका केही आसन गरे पुग्छ । यस्तो आसन सजिलो र छरितो पनि छ । तपाईं जुनसुकै स्थानमा, जुनसुकै अवस्थामा सुक्ष्म व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ ।

हामी एकै स्थानमा लामो समय बसेर काम गरिरहेका हुन्छौं,

गफ गरिरहेका हुन्छौं, गाडी चलाइरहेका हुन्छौं । यस्तो अवस्थामा पनि सुक्ष्म व्यायाम गर्न सकिन्छ ।

कसरी गर्ने ?

हाप्रो हत्केलासँग सम्पूर्ण अंगहरूको जोडिएको हुन्छ । हत्केलामा ति अंगहरूको विशेष प्रेसर प्वाइन्ट हुन्छ । हातका औंलाहरू खुम्चाउने, फैलाउने गर्दा ति प्रेसर प्वाइन्टमा दबाव पर्छ र भित्री अंगहरूमा फाइदा पुग्छ ।

जस्तो मुटुका डाक्टरहरूले मुटु रोगीलाई हत्केलामा बल दिन्छन् र त्यसलाई चलाइरहन सुभाब दिन्छन् । यसरी चलाउँदा मुटुको प्रेसर प्वाइन्टमा दबाव पर्छ र फाइदा गर्छ । मुटु मात्र होइन, यो विधिले अरु अंगहरूमा पनि फाइदा गर्छ । त्यसैले दिनमा जतिसुकै व्यस्त भएपनि हात तन्काएर औंला खुम्चाउने, फैलाउने गर्नुपर्छ । कम्तीमा बिस पटक गर्नुपर्छ । यसैगरी हातलाई मुठी बनाएर घुमाउन सकिन्छ । एकातिर पाँच पटक र अर्कोतिर पाँच पटक । तल माथि गर्ने । यसैगरी हातलाई मुठी बनाएर कुमार्तर्फ लाने, फेरी तल लगेर फैलाउने । कुम घुमाउने ।



सृजना शर्मासंग
योग-अभ्यास

टाउकोलाई पनि घुमाउने । यी विधीहरू गरिरहँदा ख्याल राख्नुपर्ने कुरा के भने, सुल्टोबाट जति पटक यस्तो क्रिया गरिएको छ, उल्टोबाट पनि त्यती नै पटक गर्नुपर्छ । जस्तो नाडीलाई हामीले दाहिनेतर्फ पाँच पटक घुमायौं भने फेरी देब्रेतर्फ पनि पाँच पटक नै घुमाउनुपर्छ ।

उठेर कम्मरलाई दुबैतिर घुमाउने । घुँडा जोड्ने र घुमाउने । घरमा बसेर टिभी हेरिरहनुभएको छ वा कार्यलयमा

बसेर काम गरिरहनुभएको छ, एक/दुई मिनेट समय निकालेर शरीरलाई तन्काउनुहुोस् । हातलाई उठाउनुहुोस् । पछिल्लिर भुक्नुहुोस् । टाउकोलाई दायँवायाँ घुमाउनुहुोस् । खुट्टा चलाउनुहुोस् ।

सुक्ष्म व्यायामको केही सरल विधि छन् । जस्तो दुवै हात जोडेर तन्काउनुहुोस् । हातलाई पछाडि लगेर मेरुदण्डको हड्डीलाई तन्काउनुहुोस् ।

कसले गर्न सक्छन् ?

सुक्ष्म व्यायामको लागि कुनै छेकवार छैन । जो कोहीले गर्न सक्छन् । बुढाबुढीदेखि बालबच्चासम्मले, रोगीदेखि तन्दुरुस्तसम्मले । यसको कुनै हानी छैन । किनभने सुक्ष्म व्यायाम एकदमै सरल विधी हो । यसका लागि कुनै निश्चित समय कुनैपनि पर्दैन । जुनसुकै समयमा गर्न सकिन्छ । जब तपाईंलाई याद हुन्छ, केही न केही व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ । लामो समयसम्म एकै स्थानमा बसिरहनुपर्ने व्यक्तिहरूले एक, डेढ घण्टाको अन्तरमा सुक्ष्म व्यायाम गर्न सक्छन् ।

सुक्ष्म व्यायामले शरीरका ति अंग प्रत्यंगहरूको व्यायाम हुन्छ, जुन अन्य व्यायामले हुँदैन । शरीरका स-सना अंगहरूमा

यसको सकारात्मक प्रभाव पर्छ । गर्दन, कान, आँखा, टाउको, पाखुरा, मेरुदण्ड, मांसपेशी, जोनी सबैमा यसले फाइदा गर्छ ।

योगले के भन्छ भने, दिनमा एक पटक तपाईं हामीले एक पटक हातलाई शिर माथि पुऱ्याउने पर्छ ।

बस्ने र सास लिने सही शैली

तपाईं यतिबेला कसरी बसिरहनुभएको छ ? खुम्चिनुभएको छ वा अगाडि भुक्नुभएको छ । यो दुबै विधी सही होइन । बस्दा तपाईंको शरीर सिधा पेजिसनमा हुनुपर्छ । मेरुदण्डलाई एकदमै सोभो राख्नुपर्छ । मेरुदण्ड जति सोभो राख्न सकियो, उतिनै स्वस्थ भइन्छ । सच्चा योगीहरूको विशेषता के भने उनीहरूको मेरुदण्ड एकदम सिधा हुन्छ । खुम्चिएको हुँदैन । यसैगरी बसिरहँदा आफ्नो श्वासप्रश्वासमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । गहिरो सास लिने, फेर्ने विधी अपनाउनुहुोस् ।

यी सामान्य, सरल विधी अपनाउनुभयो भने तपाईंको शरीर स्वस्थ, स्फूर्त र तन्दुरुस्त हुन्छ । अनलाईनखबरबाट

जिल्ला अगुवा कार्यकर्ता भेला सम्पन्न

रोहित कुमार मण्डल

लहान । " सुरक्षित घरबास सबैलाई, खेति योग्य जमिन किसानलाई " मूल नाराका साथ सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिका-४ कदमाहा स्थित आधारभूत विद्यालयमा एक कार्यक्रम बीच जिल्ला अगुवा कार्यकर्ता भेला सम्पन्न भएको छ । जिल्ला भूमि अधिकार मञ्च सप्तरीको आयोजनामा अभियान नेपाल सुनसरी, आत्म निर्भर सेवा केन्द्र तथा एन.ई एस.नेपालको सहयोगमा भएको कार्यकर्ता भेला

सुरुङ्गा नगरपालिकाका सुकुम्बासी, भूमिहीनहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिकाका प्रमुख मुक्तिनाथ चौधरी तथा उप-प्रमुख बिन्दा कुमारी पासवानको प्रमुखको आथित्यता तथा सुरुङ्गा नगरपालिका-४ का वडाध्यक्ष देवेन्द्र चौधरीको सभाअध्यक्षतामा भएको जिल्ला अगुवा कार्यकर्ता भेलाको सहजिकरण राष्ट्रिय दलित आयोगका महासचिव बल बहादुर तमाङ्ग, तथा आत्म सेवा निर्भर केन्द्रका बिनोद गौतमले दलित, तथा


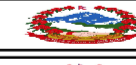

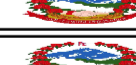







भूमिहीनका बारेमा प्रशिक्षण दिएका थिए । आत्म निर्भर सेवा केन्द्रका बिनोद गौतमले भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्बासी, अव्यस्थित सुकुम्बासीका बारेमा विस्तृत

जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन राष्ट्रिय भूमि अधिकार मञ्च नेपाल केन्द्रका केन्द्रिय सदस्य शिव कुमार पासवानले गरेका थिए ।

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

बालविवाह, बहुविवाह र अनमेल विवाहलाई प्रश्रय नदिऔं, स्वस्थ समाजको निर्माण गरौं । जथाभावी रूख नकाटौं, वातावरणलाई स्वच्छ राखौं । घर वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं, रोगव्याधिबाट बचौं । फागुन देखि वैशाखसम्मको अवधि हावाहुरी बढी आउने समय हो । आगो बाल्दा सुरक्षित ठाउँमा मात्र बाल्ने, सलाई लाइट, मट्टीटेल आदि ज्वलनशील वस्तु केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराखौं । केटाकेटीलाई जथाभावी आगो बाल्दा हुन सक्ने आगलागीका दुर्घटनाहरूबारे सम्झाई-बुझाई गर्ने र यस्ता कुराहरूबाट सजग रहन जनचेतना बढाउने कार्यमा सहयोग गरौं । गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्पन्न र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनीं । किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

	बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
			नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा



शेख मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

रेडियो सरगम

Phone :- 033-562484 (Office), 033-562485 (Studio)

93.93 MHz

५०० वाट क्षमता भएको

हर एक जनको आवाज

९३ मैघाहरी

शुभानु, अंगित र नदीको किनारको लागि हाम्रो आवाजको साथ...

