जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ११/०४८/०४९ | स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३५ | अंक ८० | २०८२ साल कात्तिक ६ गते बिहीबार (23 Oct 2025 Thursday) | मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : जलवायु परिवर्तनको... ३ पृष्ठमा : यमपञ्चक, न्हूदँया भिन्तुना र छठमा... ३ पृष्ठमा : बढ्दो हिंसा नियन्त्रण...

चुनाव सम्पन्न गर्ने वातावरण तयार गर्न सरकार दत्तचित्त भएर लागेको छ : प्रधानमन्त्री कार्की

काठमाडौँ, ५ कात्तिक (रासस) ।
प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले 'जेनजी' आन्दोलनपछिको अवस्थालाई सामान्यीकरण गरी आगामी फागुन २१ गते भयरहित वातावरणमा निर्वाचन सम्पन्न गर्न सरकार दत्तचित्त भएर लागेको बताउनुभएको छ ।

नेपाल संवत् नयाँ वर्ष ११४६ को अवसरमा नेपाल संवत् न्हूदँ संरक्षण समाजले बुधबार वसन्तपुरमा आयोजना गरेको स्वागत कार्यक्रममा उहाँले आन्दोलनको बलमा बनेको यस नागरिक सरकारले प्राप्त जिम्मेवारीअनुरुप सम्पूर्ण नेपाली जनताको सहभागितासहित निर्वाचन सम्पन्न गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले भन्नुभयो, "प्रत्येक दिन राजनीतिक दलहरुसँग कुनै न कुनै रुपमा संवाद भइरहेको छ । परिवर्तनका बाहक 'जेनजी पुस्ता' का प्रतिनिधिहरूसँग पनि निरन्तर संवाद र सम्पर्कमा छौँ । निर्वाचन प्राथमिकतामा छ भन्नुको अर्थ भ्रष्टाचार र सुशासनका मुद्दामा मौन बसेका छौँ भन्ने होइन ।"

उहाँले नेपालको संविधानको अधीनमा रही जेनजी आन्दोलनको सुशासनको आवाजलाई सम्बोधन गर्नुपर्ने मूल दायित्व पनि वर्तमान सरकारमाथि रहेको बताउँदै यसमा पनि परिणाम दिने गरी राज्यका संयन्त्रहरुबाट काम अघि बढिरहेको जानकारी गराउनुभयो ।

उहाँले भ्रष्टाचार अन्त्यसहित सुशासन र निर्वाचनका पक्षमा जुटेको सरकारलाई नागरिक समाजको साथ सहयोग आवश्यक रहेको उल्लेख गर्नुभयो ।

समाजमा आपसी सद्भाव र एकता कायम गर्दै लोकतन्त्र जीवित राख्ने र भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने राष्ट्रिय अभिभारा पूरा गर्नका लागि पनि सबैसँग आह्वान गर्नुभयो ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले भन्नुभयो,"भ्रष्टाचार अन्त्यसहित विधिको शासन कायम गरी प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन गराइ मुलुकलाई राजनीतिक निकास दिने मुल जिम्मेवारीका साथ अघि बढिरहेको वर्तमान सरकारलाई सबै राजनीतिक दल, नागरिक समाज, आमनेपाली जनताका तर्फबाट साथ, सहयोग प्राप्त हुने विश्वास लिएकी छु ।"

मिथिलाबासी गोधन कुट्ने पर्व मनाउँदै

महोत्तरी, ५ कात्तिक (रासस) ।
महोत्तरीसहित सम्पूर्ण मिथिलाञ्चलमा क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मिथिलानीहरु बुधबार गोधन कुट्ने पर्व मनाउँदैछन् । यहाँका गाउँबस्ती तथा टोलटोलमा मिथिलानी (नारी)हरु बिहानै गोधन कुटेर पर्व मनाउँदैछन् ।

आजका दिन बिहानै यस क्षेत्रको प्रत्येक गाउँ बस्तीको चौबाटो र चौकहरुमा महिला दिदीबहिनीहरु जमघट भएर गोबर र केराउको दानालाई ओखलमा कुट्दै गोधन कुट्ने पर्व मनाउने गरेको जलेश्वर नगरपालिका -८ का माधव झाले बताउनुभयो । अघिल्लो दिनको राति मिथिलाको घरमा रहेको गाई भैंसीको गोठमा गोबरबाट गोधन (माता लक्ष्मी र भगवान विष्णु) को प्रतिमा बनाइको थियो भने सोही गोधनलाई राति गाईवस्तुले कुल्चेर बाँकी रहेको गोधनको भागमध्ये केहीलाई बुधबार बिहान मिथिलानीहरु त्यसमा केराऊको दाना मिसाएर गोधन कुटेर गोधन कुट्ने पर्व मनाउँछन् ।

दिदीबहिनीले बजरी (गोधनबाट निकालिएको केराउका दाना) खुवाएपछि दाजुभाइले दिदीबहिनीलाई कोसेली दिने चलन रहेको छ । यसैबीच हाँसो ठट्ठाको लागि दिदीबहिनीहरुले (बजरी खैया भैया बजर होईहा, दहेज न दिहा दरिद्र होईहा । अर्थात केराउको दाना खाएर केराऊ जस्तै बलियो हुनु र दान नदिए दरिद्र हुनु) भनाई पनि भन्ने चलन छ ।

राष्ट्रिय एकतालाई बलियो बनाउन अध्यक्ष ओलीको आग्रह

काठमाडौं, ५ कात्तिक (रासस) ।
नेकपा (एमाले) का अध्यक्ष एवं पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले नेपाली सांस्कृतिक विविधता र मौलिकताको रक्षा गरेर राष्ट्रिय एकतालाई बलियो बनाउनुपर्ने बताउनुभएको छ ।

नेपाल संवत् ११४६ नयाँ वर्षा आरम्भका अवसरमा बुधबार शुभकामना दिँदै अध्यक्ष ओलीले राष्ट्रिय स्वाधीनता र राष्ट्रको हितमा एकताबद्ध नेपाली हाम्रो शक्ति हो भन्दै विविधतालाई भिन्नतामा होइन, सार्थक एकतामा बदलौं र सद्भावको सुगन्ध फैलाउन आग्रह गर्नुभएको छ ।

"राष्ट्रमाथि खडा गरिएको चुनौतीको सामना गरौं । सबैलाई सुख, शान्ति, समृद्धि र प्रगतिको कामना, नेपाल संवत् ११४६ को हार्दिक शुभकामना", उहाँको सन्देशमा उल्लेख छ ।

तोकिएकै समयमा निर्वाचन हुनुपर्छ : अध्यक्ष दाहाल

धनुषा, ५ कात्तिक (रासस) ।
नेकपा (माओवादी केन्द्र) का संयोजक एवं पूर्वप्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले तोकिएकै समयमा निर्वाचन हुनुपर्ने बताउनुभएको छ ।

जनकपुरधाम विमानस्थलमा बुधबार पत्रकारहरुसँग कुरा गर्दै अध्यक्ष दाहालले सरकारले यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिएर निर्वाचनको वातावरण बनाउनुपर्ने बताउनुभयो । सरकारले मङ्गलबबार राजनीतिक दलहरूसँग गरेको वार्ताले सरकार विस्तारै निर्वाचनप्रति गम्भीर हुँदै गएको आभास दिए पनि अझै निर्वाचनको वातावरण बनि नसकेको उहाँको भनाइ थियो ।

अध्यक्ष दाहालले अन्तरिम सरकारले निर्वाचन घोषणा गरिसकेपछि निर्वाचनमै केन्द्रित हुनुपर्ने बताउनुभयो । वामपन्थी एकता र ध्रुवीकरणबारे बोल्दै अध्यक्ष दाहालले समाजवादी मोर्चामा रहेका पार्टीहरू एकता प्रक्रियातर्फ अगाडि बढेको उल्लेख गर्नुभयो । छठ पर्वपछि वामपन्थी एकताको नयाँ परिस्थिति देखिने उहाँले विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

कात्तिक ८ देखी जनचेतना रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताको ४४ औं संस्करण सुरु हुदै

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ५ कात्तिक ।
दशैं, तिहार र छठ पर्वको अवसर पारेर सप्तरीको अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकामा जनचेतना रनिङ शिल्ड फुटवल प्रतियोगिताले यस वर्ष पनि निरन्तरता पाएको छ ।

विगत चार दशक भन्दा बढी समयदेखी निरन्तर संचालन हुँदै आएको प्रतियोगिताको ४४ औं संस्करण यस पटक कात्तिक ८ देखी सुरु हुँदैछ ।

प्रतियोगिताका आयोजक महुली ११ स्पोर्टस क्लब घोगिदाहा भवानीपुरले बुधवार प्रतियोगिता स्थलमै पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै कात्तिक १६ सम्म चल्ने प्रतियोगितामा यस पल्ट कुल ८ टिमले सहभागिता जनाएको जानकारी दिएको छ ।

आयोजक समितिका संयोजक दिलिप कुमार चौधरीका अनुसार प्रतियोगितामा त्रियुगा नगरपालिका उदयपुर, अल्टोकी क्लब रौतहट, झुम्का फुटवल क्लब सुनसरी, गोलबजार स्पोर्टस क्लब सिरहा, बिवाइसी वर्दीवास महोत्तरी, बिराटनगर स्पोर्टस एकेडेमी मोरङ र सप्तरीका प्रोग्रेसिभ यूवा क्लब ओढ्हा तथा आयोजक महुली ११ गरि कुल ८ टिमको सहभागिता रहेको छ ।

आयोजक समितिका सल्लाहकार शम्भुप्रसाद चौधरीका अनुसार प्रतियोगितामा करिब १५ लाख खर्च हुने अनुमान गरिएको छ । स्थानीय जनचेतना माविको खेलमैदानमा हुने प्रतियोगिताका बिजेता टिमले ५५ हजार नगद र शिल्ड तथा उपविजेता टिमले

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

धर्म, संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौं ।

- चाडपर्व मनाउँदा अनावश्यक तडकभडक नगरौं,
- मौलिक संस्कार र संस्कृति झल्कने गरी चाडपर्व मनाऔं,
- चाडपर्व सभ्य, शिष्ट र मर्यादित रुपमा मनाऔं,
- धार्मिक, सांस्कृतिक संस्कारलाई निरन्तरता दिऔं,
- असल आचरण र सामाजिक सद्भाव प्रवर्द्धन गरौं,
- एक अर्काको चाडपर्वप्रति सम्मान गरौं,
- अरुलाई नकरात्मक असर पार्ने गतिविधि नगरौं।

सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम गरौं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जलवायु परिवर्तनको प्रभाव : संकटमा चौंरी खर्क

नवीन लामिछाने
मनाङ, ५ कात्तिक (रासस)।

हिमाली जिल्ला मनाङको मनाङ डिस्याङ गाउँपालिका-५ आइसलेक खर्कमा अहिले याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा घाँसेमैदानमा चरिरहेका देखिन्छन् । हिउँदमा घर वरपर राखेर पालिएका याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्राको बथान यतिबेला लेकका खर्कमा पुऱ्याइएका छन् । हिउँद सकिएपछि लेकमा पुऱ्याइने याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्राका बथान खर्कमा चरिरहेका भेटिन्छन् ।

हिमाली खर्कहरुका घाँसे मैदानमा याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा चरिरहेका हुन्छन् भने खर्ककै नजिक रहेका पानीका स्रोतहरुमा पानी खान झर्दै गरेका र पानी खाइरहेका दृश्य देखिन्छन् । यतिबेला पशुपालन गरिरहेका किसान याक चौँरीका बाच्छाबाच्छी जन्मने समय भएकाले खर्कमा रहेका गोठमा यिनीहरुको स्याहारसुसारमा व्यस्त हुन्छन् ।

यहाँका अधिकांश पशुपालक किसान अर्थात् चौँरी पालक किसानमध्ये एक हुनुहुन्छ ६२ वर्षीया याञ्छु खाण्डा लामा । उहाँ आइसलेक खर्कमा नै बसोबास गरी याकचौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा पालन गर्दै आउनुभएको छ । उहाँलाई खर्कमा नै चिसो मौसममा सबेरैदेखि दुध दुहुन, कुडोपानी गर्न र छुर्पीका लागि दही बनाउँदै गरेको देख्न सकिन्छ । याञ्छु भन्नुहुन्छ, "बाजेबजै र आमाबाको पालादेखि नै याकचौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा पालनमा जोडिएको हो । आम्दानी भने पनि यही हो । नोक्सान भए पनि व्यवसाय नै यही हो । कहिले बेसी त कहिले लेकका खर्क गर्दै जीविकोपार्जन भइरहेको छ ।"

याक, चौँरी तथा भेडाच्याङ्ग्रा पालनसँगै आफूले चार छोराछोरी हुर्काउनुभएको सुनाउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "आफू पनि गोठमै हुर्किएको र आफ्नो विवाहदेखि बालबालिका जन्माएर हुर्काउनुसम्मको काम गोठ सार्दै र याक, चौँरीको स्याहारसँगै छोराछोरी हुर्काएको हुँ ।" खर्ककै गोठमा याकचौँरी र भेडाच्याङ्ग्रालाई स्याहार्दै आफ्ना छोराछोरी हुर्काएको उहाँ बताउनुहुन्छ । हालसम्म पनि पशुपालन गरिरहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । याञ्छु भन्नुहुन्छ, "बच्चा पिठियुमा बोकेर नै याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा स्याहार गर्थ्यौं । दुःख गरी छोराछोरी पनि गोठमै हुर्काएँ । कहिलेकाँही त बच्चा च्यापेर नै दूध दुहुनुपर्थ्यो । हामीलाई सुख कहाँ भयो र ?"

मुख्य आम्दानीको स्रोत भनेकै याक पालन रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । बच्चासँगै छुर्पी बोकेर बेसी पुऱ्याएर खर्कको गोठमा फर्किनुपर्ने हुन्थ्यो । खर्कमा घामपानीको समस्या हुन्छ । स्याहार्न सजिलो हुन्छ भनेर तल (बेसी) मा नै पुऱ्याउनुपर्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । अहिले जीवनशैली फेरिदै गएको उहाँको अनुभव छ । "गोठमा हुर्काएका छोराछोरी अहिले विदेश पठाएँ । उनीहरुको इच्छाको अगाडि हामीले भनेको कहाँ हुने रहेछ र ?", उहाँ भन्नुहुन्छ, "याक, चौँरीको बजार छैन । याक, चौँरी, भेडाच्याङ्ग्रा पालन गर्न मान्दैनन् । पहिले याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा कति छ गन्नै सकिदैन थियो । आफ्नो र अरुको याक, चौँरी नै चिन्न सकिदैन थियो । तर, अहिले घटेको छ । गन्न सकिने भएको छ ।"

याक, चौँरीका लागि नुन बाहेक अन्य खानेकुरा किन्नु नपर्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । कम खर्च भए पनि फेरिएको प्रविधिले यो पेसाबाट पलायन हुने क्रम बढेको उहाँको बुझाई छ । अब बाँकी हामीसँग यहीँ कान्छो छोरा मात्रै रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । "कान्छो पनि विदेश जाने तयारीमा छ । यहीँ याक, चौँरीपालन गर्ने भन्दा मान्दैन । सबै दाजु र दिदी विदेश छन् म पनि जान्छु भन्छ", याञ्छु भन्नुहुन्छ, "त्यसैमाथि याक, चौँरी बिक्री पनि कम हुन्छ । आम्दानीको स्रोत यही हो । यो भन्दा काम गरेर आम्दानी हुन्छ भन्छ छोरा कान्छा पनि विदेश गएपछि झन याक, चौँरी घटाउनुपर्ने अवस्थामा पुग्नेछौँ ।"

बेसीमा झारेको बेला याक, चौँरी तथा भेडाच्याङ्ग्रा गनिदै आएको उहाँ बताउनुहुन्छ । भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्रले गणना गर्नुका साथै याक, चौँरीलाई खोप समेत लगाउने र पशुको स्वास्थ्य परीक्षण हुन थालेको याञ्छुको भनाइ छ । लेकका खर्कमा याक, चौँरी लगिएको समयमा बच्चा जन्माउने समय भएकाले भेटेरिनरी सेवा लिन समस्या रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । खर्क टाढा हुने हुँदा समयमा सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गर्न र प्राविधिक पुग्न नसक्दा कुनै समयमा बाच्छाबाच्छी जन्मिदै मर्ने पनि हुने गरेको उहाँको भनाइ छ ।

"सामान्य प्राविधिकको काम सिक्ने भएकाले सहज भएको छ । प्राविधिकको अभावमा आफैँले काम गर्दै आएका हुन्छौं", याञ्छु भन्नुहुन्छ, "समयमा हिउँ पर्थ्यो । पानी भएपछि घाँस समयमा नै पलाउँछ । अहिले ५/७ वर्ष भयो हिउँ पर्न छोड्यो । धेरै पशुपालन गर्न सजिलो थियो । अहिले हिउँ नपरेपछि घाँस पलाएका छैनन् । जसले गर्दा टाढा (खर्क) का घाँसेमैदानमा वस्तु चराउनकै लागि पुऱ्याउनुपर्ने बाध्यता छ । टाढा पुऱ्याउँदा वन्यजन्तुको आक्रमण बढेको छ ।"

पहिले बाच्छाबाच्छी जोगाउन मुस्किल हुने भएपनि अहिले खर्कमै बाच्छाबाच्छीको सुरक्षा गर्न तारबार लगाउने गरिएको उहाँ बताउनुहुन्छ । "पहिले एउटा याक, चौँरी रु २० देखि २५ हजारसम्ममा बेचबिखन हुन्थ्यो । अहिले प्रति याक, चौँरी रु.एक लाखदेखि एक लाख ५० हजारसम्मको मूल्यमा बेच्न सकिन्छ", याञ्छु भन्नुहुन्छ, "समय फेरिएको छ आधुनिक प्रविधिले याक खर्कमा बस्ने गोठाला पाउन सकस हुन्छ । खर्कमा सुविधा हुँदैन । आजकाल सबैले पेसा फेर्न मात्रै खोज्छन् ।"

त्यस्तै नार गाउँका (याक, चौँरी) पशुपालक किसान मिङ्मार छिरिङ लामा भन्नुहुन्छ, "गोठाला नपाउने, आफैँले मात्रै स्याहारसुसार गर्न सकिदैन । त्यसैले पशुपालन गर्न छाड्ने बढ्दै गएका छन् ।" नार्पाभूमिका वार्षिक रुपमा चार/पाँच पशुपालक किसानले वस्तुभाउ बिक्री गरी वैदेशिक रोजगारी तथा अन्यत्र पलायन हुने क्रम बढेको उहाँ बताउनुहुन्छ । लामा भन्नुहुन्छ, "मासु अहिले प्रयोगमा बढी आएको हो । पहिले याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्राका ऊन, छाला, दुध, छुर्पी, गोबर, भारी बोक्न वा ढुवानीका लागि प्रयोग हुन्थ्यो । तर, अहिले छाला, ऊन, गोबर, ढुवानीका साधनको रुपमा प्रयोग हुन छाडेको छ ।"

पुस्तौँदेखि गरिदै आएको पशुपालनबाट किसान पलायन हुन थालेको उहाँको भनाइ छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "दाउरा पाउन मुस्किल हुने यस ठाउँमा पशुपालन छाडिदै जाँदा गोबर पाउने अवस्था छैन । बाह्रैमास जाडो हुने यस क्षेत्रमा दाउराको काम गोबरले गर्दै आएकामा किसान पेसाबाट पलायन हुँदा गोबर पाउन सकस हुने अवस्था छ ।" सोलारको भरमा जनजीविका चल्ने यस ठाउँमा हिउँ पर्थ्यो पहिले, अहिले पानी पर्न थालेको उहाँ बताउनुहुन्छ । पानी पर्न थालेपछि याक, चौँरीसँगै यहाँका पुराना माटाका घर मासिदै गएका लामा बताउनुहुन्छ । यसले पनि यहाँको वातावरणमा असर पारेको हुनसक्ने उहाँको भनाइ छ । याक, चौँरीको बजार क्षेत्र नै जिल्ला बाहेक अन्यत्र नहुँदा याकचौँरी पालन घट्दै गएको लामा बताउनुहुन्छ ।

चौँरी पालनको सामाजिक-सांस्कृतिक पक्ष

चौँरी केवल आर्थिक स्रोत मात्र नभएर सांस्कृतिक पहिचान पनि हो । गुरुङ, शेर्पा, लामा, भोटे, तामाङ लगायतका समुदायमा चौँरीलाई देवीको रूपमा पूजा गरिन्छ । बौद्ध र बोन धर्मअनुसार चौँरीको रौँबाट बनाइने झण्डा र लुगाहरू पवित्र मानिन्छ । बिहे, चाडपर्व, तिथिमिति, मेलापात जस्ता कार्यहरूमा चौँरीको घ्यू, दही, छुर्पी र पनिर प्रयोग गरिन्छ । चौँरीको टाउको, सिङ र हड्डीहरूबाट धार्मिक सामग्री निर्माण गरिन्छ । यसैगरी, खर्कहरूमा प्रत्येक वर्ष मनाइने 'याक डे', 'घ्यू पूजा' आदि पर्वहरूले खर्क संस्कृतिको विशेषता उजागर गर्ने गर्दछन् ।

नारका ८४ वर्षीय साङ्मा टासी लामा र ८० वर्षीया रिक्तर पर्चु लामा भन्नुहुन्छ, "चौँरीको घ्यू, दही, छुर्पीले पाहुनालाई स्वागत गर्छौं । शद्ध बनाउन पनि प्रयोग हुन्छ । यी बिना हाम्रा चाडपर्व, बिहे, तिथिमिति र मेलापात नै चल्दैन । हाम्रो संस्कार र संस्कृतिसँग जोडिएको छ ।" हरेक दिनको सुरुआत नै घ्यू चियाबाट हुने गरेको उहाँहरु बताउनुहुन्छ । साङ्मा भन्नुहुन्छ, "गोठाला पाइदैन । अन्य पेशामा जाने क्रम बढ्दो छ । बिक्री वितरण कम हुन्छ । किनबेच कम हुने भएकाले पनि यस पेसाबाट पलायन हुने क्रम बढेको हो ।" याक, चौँरीपालन घट्दै गएपछि घ्यू कम पाउँदा समस्या भएको उहाँ बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "पहिला जस्तो याक, चौँरी पालन हुँदैन । भएका पनि बेचेर विदेश तथा अन्य ठाउँतर्फ जान्छन् । बूढापाकाले मात्रै याक, चौँरी पाल्न समस्या हुन्छ ।"

चौँरीको आर्थिक पक्ष

नेपालमा हाल करिब ८० हजार चौँरी रहेको अनुमान छ । जसमा लगभग ६० प्रतिशत चौँरी खर्क क्षेत्रमा पालिन्छन् । एक खर्कमा सामान्यतः १५ देखि ५० चौँरीसम्म पालिएको पाइन्छ । विगतमा सयौं याक, चौँरीपालन हुने गरेका याक, चौँरीपालक किसान याञ्छु खण्टा लामा भन्नुहुन्छ, "पहिला एउटै गोठ (खर्क)मा एक सय बढी पालन गरिएको हुन्थ्यो । अहिले घट्दै गएको छ ।"

खर्कमा नै दूध, घ्यु, छुर्पी, पनिर उत्पादन गरिन्छ । यी क्षेत्रमा प्रति चौँरी वार्षिक औसत तीन सय लिटर दूध उत्पादन गर्ने गरेको किसान याञ्छुको भनाइ छ । करिब चार हजार मेट्रिक टन घ्यू वार्षिक उत्पादन हुने गरेको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । देशभरमा आठ हजार मेट्रिक टन छुर्पी उत्पादन हुने अनुमान छ । पनिर तीन हजार मेट्रिक टन चौँरीको दूधबाट उत्पादन हुँदै आएको तथ्याङ्क कृषि तथा पशुपंक्षी विभागले जनाएको छ । कृषि तथा पशुपंक्षी विभाग, गणनात्मक तथ्याङ्क विभाग वा स्थानीय पालिकाहरूको तथ्याङ्कमा आधारित रहेका छन् । एक मध्यम खालको खर्कले प्रतिवर्ष औसत रु.पाँचदेखि १० लाखसम्म आम्दानी गर्नसक्ने अनुमान गरिएको छ । छुर्पी, घ्यू, चौँरीको रौँ र मल बिक्रीबाट हुने आम्दानीले हिमाली गाउँहरूमा आर्थिकस्तर वृद्धि सम्भव बनाएको छ ।

विशेषगरी मनाङका पशुपालक किसान प्रत्यक्ष लाभान्वित हुने गरी बजारको व्यवस्थापन नहुँदा पलायन हुने अवस्था सिर्जना भएको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवाविज्ञ केन्द्रका प्रमुख पुष्पराज बाँस्तोलाले जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "पहिले पहिले घर खर्चले पुग्थ्यो । अहिले घर खर्चले मात्रै हुँदैन । अहिले प्रविधिको विकाससँगै मान्छेका आवश्यकता भन्दा बढी फाइदा लिन चाहन्छन् । जसले गर्दा पेसाबाट पलायन हुने क्रम बढ्दो छ । यसका साथै तात्कालीन फाइदाका कारण पनि पेसा परिवर्तन गर्ने जमात बढ्ने क्रममा छ ।" गणनाको तथ्याङ्कअनुसार वार्षिक रुपमा २०० का दरले याकचौँरी तथा भेडाच्याङ्ग्रा घट्दै गएको प्रमुख बाँस्तोलाले बताउनुभयो ।

वार्षिक रुपमा ९६ वटा याक, चौँरी मुस्ताङमार्फत् बिक्रीका लागि पठाउने गरिएको उहाँको भनाइ छ । त्यस्तै दुई सय भेडाच्याङ्ग्रा मुस्ताङ पठाउने गरिएको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । उहाँले भन्नुभयो, "याक, चौँरीपालनलाई घट्न नदिन तथा याक, चौँरीपालनतर्फ प्रोत्साहन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।" त्यसैमाथि जलवायु परिवर्तनको प्रभाव प्रत्यक्ष रुपमा याकचौँरी पालनमा परेको पाइएको उहाँले बताउनुभयो । "पानी नपर्ने जिल्लाका रुपमा परिचित स्थानमा नै जलवायु परिवर्तनको प्रभाव प्रत्यक्ष रुपमा परेको छ । समयमा परेको हिउँले घाँसे मैदान (खर्क) पलाउने र सहज थियो । अहिले फेरिएको छ", बास्तोलाले भन्नुभयो, "जसले समयमा घाँस पलाउदैन र खर्कका घाँसेमैदान मासिने क्रममा छन् । यसले पनि याक, चौँरी पालनबाट पलायन हुने सङ्ख्या बढ्दो क्रममा छ ।" सिँचाइको अभावले अधिकांश खर्क सङ्कटमा पर्दै गएको उहाँको बुझाइ छ । खर्कका नजिकै तालतलैयालगायत पानीका स्रोत हराउने क्रममा छन् ।

खर्कको व्यवस्थापन र संरचना

मुख्यतः याकचौँरी पालन हुने क्षेत्रमा दुई किसिमका खर्क हुने गरेको पाइन्छ । स्थायी र मौसमी खर्क हुन्छन् । स्थायी खर्कमा वर्षैभर बस्न मिल्ने पक्की र कच्ची संरचना हुन्छ भने वर्षा र हिउँदमा खर्क जाने र जाडोमा तल्लो भेगमा फर्कने प्रचलन रहेका छन् । हालसम्म स्थायी खर्क कम रहेको तथ्याङ्क पाइएको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु विज्ञ केन्द्र मनाङका प्रमुख पुष्पराज बास्तोलाले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार अधिकांश मौसमी खर्कमा नै आधारित रहेका छन् । स्थायी खर्कमा घाँस, कुँडोलगायतका आहारको व्यवस्थापनमा समस्या हुने भएकाले कम पाइने गरेको किसान सुरेश थकाली बताउनुहुन्छ ।

एकै गोठमा धेरै सङ्ख्यामा याक, चौँरी र भेडापालन गरिन्छन् । यसले उनीहरुको आहारमा कमी भएर रोगी निस्कन्छन् । यसले आयभन्दा नोक्सान व्यहोनुपर्ने अवस्था हुनसक्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "अहिले भेटेरिनरी अस्पतालमार्फत औषधि तथा खोप दिने काम हुने गरेका छन् । तर, खर्क धेरै टाढा रहने भएकाले खर्कमा पुगेर सेवा प्रवाह गर्न सकस भएको पाइन्छ । बेसीमा झरेका बेला भने खोप तथा जाँचपडताल गर्ने गरिएको पाइन्छ ।"

सचेतता अपनाउँदै मौसमी खर्कलाई पशुपालक किसानले प्राथमिकता दिएको पाइन्छ । गर्मी बढ्दै जाँदा घाँस तथा पानीको अभावले मौसमी खर्क प्राथमिकतामा परेको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवाविज्ञ केन्द्रका प्रमुख बाँस्तोलाले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "खर्कमा खुला आकाशमुनि याक, चौँरी पालिन्छ । गोठ बनाउन सकिने अवस्था हुँदैन । धेरै वस्तुभाउ हुँदा त्यसरी पालिन्छन् । घाँस काटेर पुऱ्याउन सकिने अवस्था हुँदैन । जसले एकदेखि अर्को स्थानमा सार्न पनि सहज हुन्छ ।" पालुवा घाँस खाँदा भेडाच्याङ्ग्रा मर्ने तथा बिरामी हुने गरेका उहाँको भनाइ छ ।

बाँस्तोला भन्नुहुन्छ, "पशु मृत्युदर घट्दै गएको छ । समयसमयमा परीक्षण गर्ने व्यवस्था रहेको छ । पखला लाग्ने रोग बढी देखिने हो । यी भनेका आहार नमिल्नु हो ।" आहारको अभावले मानिसमा देखिए जस्तै पशुमा पनि दुर्बलता देखिने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । निःशुल्क खोपको व्यवस्थापन तथा गणना गरिदै आएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । आहारको उपलब्धता दिन नसके पनि स्थानीय सरकारबाट निःशुल्क सेवा प्रवाह गरिरहेको बास्तोलाले बताउनुभयो ।

एक खर्कमा साधारणतयाः दुईदेखि पाँच जना गोठाला अर्थात खर्के रहने गर्दछन् । १० देखि ५० वटा चौँरी पाल्ने र गोठको हेरचाह गर्ने, दूध दुहुने, घ्यू पकाउने चुलो र सुत्ने ठाउँ छुट्टाछुट्टै हुने व्यवस्था हुन्छ । याक, चौँरीको सङ्ख्या विगतको वर्षमा भन्दा घट्ने क्रममा रहेका छन् । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा नेपालमा ७१ हजार नौ सय १३ याक, चौँरी रहेको पशुसेवा विभागले जनाएको छ । करिब १० हजार याक, चौँरीपालनमा संलग्न रहेका कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय गण्डकी प्रदेशका वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत शोभा शर्माले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार हाल ३१ जिल्लामा याक, चौँरीपालन हुन्छ ।

नेपालको उच्च हिमाली भूभागमा पशुपालनका चरन क्षेत्र चौँरी खर्क हुन् । ती नेपालको मौलिक परम्परा, संस्कार, आर्थिक संरचना र पर्यावरणीय सन्तुलनको आधारशिला मानिन्छन् । गण्डकी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका हिमाली जिल्लामा रहेका यी खर्क आज पनि हजारौं परिवारको जीविकोपार्जनको स्रोत बनिरहेका छन् । जलवायु परिवर्तन, जनशक्ति पलायन, आधुनिक प्रविधिको अभावजस्ता समस्याका कारण चौँरी खर्कको अस्तित्व सङ्कटमा परेको छ । चौँरी खर्कको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, भौगोलिक अवस्था, आर्थिक योगदान, पर्यावरणीय महत्व, वर्तमान चुनौती र सम्भावनाका बारेमा विश्लेषण गर्न आवश्यक छ ।

'चौँरी खर्क' उच्च हिमाली क्षेत्रको खुला चरन भूमि हो । जहाँ विशेष किसिमको गाई प्रजाति 'चौँरी' (याक) पालिन्छ । चौँरी उच्च हिमाली क्षेत्रमा पालिने पशु हो । याक, चौँरीमा जाडो सहनुका साथै कम अक्सिजनमा बाँच्न सक्ने क्षमता हुन्छ । दुग्ध तथा रौँ उत्पादनका लागि उपयोग गरिन्छ । खर्कमा परम्परागत गोठ, सुत्ने ठाउँ, दूध दुहुने ठाउँ, घ्यू बनाउने चुलो र चरनभूमि रहेको हुन्छ ।

जलवायु परिवर्तन र पर्यावरणीय महत्व

चौँरी खर्क जैविक विविधताको रक्षकको रुपमा लिन सकिन्छ । याकचौँरी, भेडाच्याङ्ग्रा पालनले यहाँका प्राकृतिक क्षेत्रको संरक्षण गरेका छन् । खर्कमा याकचौँरी चरणले बोटबिरुवालाई आवश्यक मलजल प्रदान गर्न सकिन्छ भने मलको माध्यमबाट बोटबिरुवा संरक्षण र नयाँ बिरुवा उत्पादनमा सहयोग पुगेको हुन्छ । जसले पारिस्थितिकीय प्रणालीमा सन्तुलन कायम गर्छ ।

पशुपालक किसान साङ्दो लामा आफ्ना पशुपंक्षीसँगै प्राकृतिक चरन भूमि संरक्षण, जलस्रोतको संरक्षण, वन्यजन्तुको बासस्थान सुरक्षा जस्ता काममा महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "यहाँ पशुपालन मात्रै नभई पर्यटन व्यवसाय र जडीबुटी उत्पादनको भूमि समेत भएकाले मानवीय जीवनलाई ऊर्जाशील बनाउन उपयोग हुने औषधीय जडीबुटीको संरक्षण पनि गरेका छन् ।" याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रापालनको क्रममा खर्कमा पाइने घाँस, जडीबुटी र झार जैविक उपचारका लागि समेत उपयोग भएको पाइन्छ । यसले गर्दा संरक्षणमा पनि टेवा पुगेको छ । चौँरी खर्क प्रणाली हाल विभिन्न समस्याको चपेटामा परेको छ ।

खर्क सारिरहने प्रचलनले मलमुत्रको उपयोग हुने र जडिबुटी तथा झारपात र घाँसजस्ता जैविक वस्तुको संरक्षणमा सहयोग पुगेको उहाँको भनाइ छ । वस्तुभाउ तथा मानवलाई नै यहाँका जडिबुटी पनि महत्वपूर्ण रहेका उहाँ बताउनुहुन्छ । उच्च हिमाली क्षेत्रमा हिमपात घट्दै गएको छ । कतिपय वर्षमा हिमपात नै हुन छोडेको छ । हिमपात नहुँदा चरन भूमि सुक्दै गएका छन् । पानीको स्रोत सुक्न थालेको छ । मौसमी प्रणालीमा परिवर्तन आएको यहाँका स्थानीयले आभास गर्न थालेका पाइन्छ । पहिले मनाङमा हिउँ समयमै पर्थ्यो । मङ्सिरको पहिलो साताबाट पर्न सुरु भएको हिउँ पुस, माघसम्म पर्ने गर्दथ्यो । अहिले पूर्ण रुपमा परिवर्तन भएको पर्यटन व्यवसायी सङ्घ मनाङका अध्यक्ष विनोद गुरुङ बताउनुहुन्छ । "हिउँदमा परेको हिउँ चैत, बैशाखमा पग्लिएपछि चरन भूमि र यहाँका खेतीपाती खुल्थ्यो । तर, अहिले परिस्थिति परिवर्तन भएको पाइएको छ । असारदेखि असोजसम्म लेकका खर्कमा चौँरी चराउने समय हुन्थ्यो", उहाँ भन्नुहुन्छ ।

उहाँ भन्नुहुन्छ, "पहिले समयमा हिउँ पर्थ्यो । पानी नै नपर्ने माथिल्लो मनाङमा पानी पर्छ । तर, अहिले पानी पर्छ । यही नै त हो नि जलवायु परिवर्तन ।" यसवर्ष नै असारमा अलिअलि हिउँ पऱ्यो तर पर्याप्त परेन । मनाङको तापक्रम नै बढ्दै गएको आभास हुने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । अहिलेको मौसमी तालिका अस्तव्यस्त बनेको छ । उच्च हिमाली क्षेत्रमा तापक्रम १.५-२ डिग्रीसेल्सियसले बढेको अध्ययनले देखाएको हिमजलाधार विज्ञ रिजनभक्त कायस्थ बताउनुहुन्छ । "यसको प्रत्यक्ष प्रभाव खर्क र जलस्रोतमा परेको देखिन्छ", उहाँ भन्नुहुन्छ, "तापक्रम वृद्धिकै कारण हिउँ पग्लिदै गएका छन् । पानीका स्रोत सुक्ने क्रम बढ्दो छ । जसले खर्कका साथै पशुपंक्षी तथा मानवलाई समेत प्रभाव परिरहेको उहाँको भनाइ छ ।

कायस्थ भन्नुहुन्छ, "सिँचाइको अभावले चरन भूमि सुख्खा बन्दै गएका छन् । पहिले हराभरा देखिने चौँरी खर्क अधिक स्थानमा चिरा परेका छन् भने धुलो उड्ने भएका छन् । कतिपय स्थानमा पानीको अभाव, पहिरोका कारण माटो कटानजस्ता कारणले चरनयोग्य भूमि घटेका छन् ।" चरण भूमिको अभावले यहाँका किसानले याकचौँरी पालन कम गर्दै गएको उहाँको भनाइ छ ।

चौँरीपालन घट्दै

आधुनिक रोजगारी र वैदेशिक रोजगारको आकर्षणका कारण युवा पुस्ता गाउँ छोडेर वैदेशिक रोजगारी (जस्तैः खाडी, कोरिया, जापान) वा शहरतिर लाग्दै छन् । जसले युवा पुस्ताको यसतर्फ आकर्षण घट्दै गएको पाइन्छ । चौँरी वा भेडा चराउन दिनरात पहाड चढ्नुपर्ने, अप्ठ्यारो जीवनशैलीको सट्टा, वैकल्पिक आयको खोजीले परम्परागत पशुपालन अभ्यास त्यागिन थालेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण चरन क्षेत्रको उत्पादनशीलता घटेको हिमजलाधार विज्ञ रिजनभक्त कायस्थ बताउनुहुन्छ । जस्तै : घाँसको उत्पादन कम हुनु, अनियमित मौसम परिवर्तनलगायतले हिमाली क्षेत्रको जीवनशैली फेरिने अवस्थामा पुगेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

सरकारी नीति र समर्थनको अभावले आधुनिक कृषि तथा पशुपालनमा सरकारले सहुलियत, अनुदान वा प्रवर्द्धन गरे पनि याक/चौँरी र भेडा/च्याङ्ग्रा जस्ता परम्परागत प्रणालीलाई प्रोत्साहन गर्ने नीति कमजोर हुँदा विकर्षण बढेको छ । पूर्वाधार (जस्तै पशु औषधि सेवा, चरन व्यवस्थापन, बजार पहुँच) को अभाव रहेको नेपाल याक, चौँरी कृषक महासङ्घका केन्द्रीय अध्यक्ष पविहाङ राई बताउनुहुन्छ । अहिले बेसीमा याक, चौँरी, भेडाच्याङ्ग्रा झरेका समयमा औषधि सेवा, खोप दिइने व्यवस्था छ । तर, खर्कमै पुगेर भने सेवा प्रवाह गर्न सकेको छैन ।

याक, चौँरीको संरक्षण तथा परम्परागत संस्कृतिसँग जोडिएकाले यसको संरक्षण अति आवश्यक रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । "बजार अभाव र मूल्य अस्थिरताले चौँरीको दूध, घ्यु, रेसा, मासुको राम्रो बजार छैन । किसानले मध्यस्थ व्यापारीले मनपरी मूल्य निर्धारण गर्ने प्रवृत्तिले कृषक निरुत्साहित भएका छन् । सस्तो आयातित घ्यू/दूध वा मासुको उपलब्धताले नेपाली चौँरी/भेडा उत्पादन प्रतिस्पर्धी हुन सकेको छैन", अध्यक्ष राई भन्नुहुन्छ । याक, चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रापालनमा अहिले जनशक्ति अभाव र कठिन जीवनशैली बनेको छ । चौँरी वा भेडा पाल्न दैनिक मेहनत, जोखिम र लामो समयसम्म पहाडमा बस्नुपर्ने हुन्छ । आधुनिक जीवनशैलीको प्रभावले परम्परागत सीप र अभ्यासमा युवाको चासो घटेको पाइएको अध्यक्ष राई बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "यता जलवायु परिवर्तनले तापक्रम बढ्दो अवस्थामा छ भने अर्कोतिर नयाँ पेसातर्फको आकर्षणले नै बढी याक, चौँरी पालन घटेको हो ।"

किसान याञ्छु खाण्टा लामा भन्नुहुन्छ, "पहिला कम मूल्यमा बिक्री गरे पनि अहिले बढेको छ । तर आधुनिकीकरणले याकचौँरी गोठसम्म विद्युत, इन्टरनेट उपलब्ध हुँदैन । युवाहरु आधुनिक दुनियाँमा रमाउँदै काम गर्न रुचाउँछन् । अहिलेको युगमा पनि आधुनिकताबाट टाढा रहन नचाहेका हुन् जस्तो लाग्छ ।" कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालयका वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत शर्मा भन्नुहुन्छ, "च्याङ्ग्रा चाडपर्वमा बिक्रीका लागि अन्यत्र जिल्लासम्म पुऱ्याउने गरिए पनि अन्य समयमा बिक्री वितरणको काम हुन नसक्दा युवामा चासोको विषय बन्न सकेको पाइँदैन ।"

चौँरी खर्कहरू समुद्री सतहबाट करिब तीन हजार मिटरदेखि पाँच हजार पाँच सय मिटर उचाइसम्म पाइन्छन् । मनाङ, मुस्ताङ, म्याग्दी, बाग्लुङ, गोर्खा, धादिङ, दोलखा, रसुवा, सिन्धुपाल्चोक, रामेछाप, मुगु, डोल्पा, जुम्ला, हुम्ला, रुकुम पूर्व, कालिकोट, बाजुरा, बझाङ, दार्चुला, सोलुखुम्बु, सङ्खुवासभा, ताप्लेजुङ लगायतका ३१ जिल्लामा व्यावसायिक चौँरीपालक किसान रहेका छन् । कृषि, भूमि

बाँकी तीन पृष्ठमा

यमपञ्चक, न्हूदँया भिन्तुना र छठमा स्वास्थ्य सावधानी

डा प्रकाश बुढाथोकी

काठमाडौँ, ५ कात्तिक (रासस) ।

कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि शुक्ल द्वितीयासम्मका पाँच दिनलाई तिहार, दीपावली अथवा यमपञ्चक भनिन्छ । तिहारमा यमराज पनि आफ्ना सबै काम स्थगित गरेर बहिनी यमुनाको घरमा टीका लगाउन जान्छन् । यमराजले पाँच दिन सबै काम छाडेर बहिनीको घर जाने भएकाले यसलाई यमपञ्चक भनिएको हो । प्रचलित विविध जनश्रुतिमध्ये काल आएको व्यक्तिले पनि तिहार मनाएको तथा दीर्घायु पाएको कथाले तिहारको महत्वलाई अझ प्रष्ट पार्छ ।

यमपञ्चकमा काग, कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोरु, बलि, गोवर्द्धन तथा अन्तमा यमराज र दिदी यमुनाको सम्झनामा दिदीबहिनीले दाजुभाइको पूजाआजा भाइटीका गरिन्छ । यी सबैका आ-आफ्नै महत्व एवं विशेषता छन् । दीपावलीका पाँच दिनमध्ये लक्ष्मी पूजालाई बढी महत्व दिइएको पाइन्छ । लक्ष्मीपूजाका विषयमा स्थानअनुसार विविध कथा प्रचलित छन् । काठमाडौँ उपत्यकाका नेवार समुदायमा प्रचलित लक्ष्मीपूजाको कथा पनि चर्चित लोकाख्यानमध्ये एक हो । कथाअनुसार शङ्खधरले सबै जनताले लिएको ऋण तिरिदिएका थिए । यो खुसीमा राजा जयदेवले नयाँ संवत्को घोषणा गरे । फलस्वरुप नेवार समुदायमा तिहारले खुसीसँगै नयाँ दिनको प्रारम्भ गर्छ ।

मानसिक उल्लास र सामाजिक सु-सम्बन्धका साथ मनाइने चाडपर्वको शृङ्खलामा स्वास्थ्य जागरणको व्यापक अभियान नचलेको र गरिबी एवं अभावका कारणले समेत लामो समयपछि र अन्तरालमा आउने चाडपर्वमा आवश्यकभन्दा बढी मात्रामा गुलियो, चिल्लो र गरिष्ट खाना खाने हाम्रो बानी छ । खानपानको असंयम, अनिद्रा आदिले नियमित गर्ने गरेको शारीरिक श्रम, व्यायाम पनि कम हुन्छ । यसले गर्दा अपच, अमिलो डकार, वायुले पेट ढुस्स आउने, फुल्ने, आऊ, पखाला, रिँगटा लाग्ने, आँखा पोल्ने, विझाउने, रातो हुने, वान्ता हुने, खानामा अरुचि हुने, चिडचिडाहट, ज्वरो, हैजा, कमलपित्त, ग्याष्ट्रिक, आमाशय र आन्द्राको घाउ (अल्सर), उच्च रक्तचाप, मुटुसम्बन्धी, मिर्गौलासम्बन्धी, कलेजोसम्बन्धी, मधुमेह इत्यादिको खतरा बढ्ने हुन्छ ।

चिल्लो, पीरो र मिसावटको प्रभाव

खाद्य पदार्थमा गुणस्तरहीन वस्तु मिसाउनाले, रङ तथा लामो समय जोगाउन राखिने 'प्रिर्जवेटिभ'ले तत्कालै तथा दीर्घकालीन समस्या निम्त्याउँछ । त्यस्तै चाडपर्वमा पिरो, चिल्लो तथा मसलादार खाद्य पदार्थले जटिल समस्या पनि उत्पन्न गराउँछ । मसलादार, पिरो तरकारी तथा अमिलो अचारले एसिडिटी बढाई घाँटी, छाती पोल्ने, पेट पोल्ने समस्या, अम्लपित्त र अल्सर गराउँछ । चिल्लो बढी खानाले उच्च रक्तचाप, हृदयघात जस्ता रोग लाग्दछ । बढी मसलादार, तारेको, भुटेको मासु, खाद्य पदार्थले पनि पेट र आन्द्राका लागि अहितकर एवं क्यान्सर वृद्धिमा सघाउ पुऱ्याउँछ ।

निम्न गुणस्तरको घ्यूको प्रयोगबाट घाँटीमा समस्या उत्पन्न हुनुका साथै श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग देखा पर्दछ । धेरै तेल, घ्यू वा तारेको, भुटेका खाद्य पदार्थमा बोसो बढी हुने भएकाले प्रतिग्राम नौ किलो क्यालोरी अर्थात काब्रोहाइड्रेटभन्दा दोब्बर बढी हुन्छ । यस्ले मोटोपना, मुटु तथा धमनीका रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अपच, कब्जियत वा पखाला, आन्द्राको रोग, पित्तथैलीमा समस्या, पत्थरी, आन्द्राको क्यान्सर बनाउँछ ।

त्यसो त चिल्लो पिरो तथा मसलादार खानेकुराले रक्तसञ्चारमा वृद्धि गराउँछ । शरीरको तापक्रम बढाउँछ । विभिन्न किसिमका पाचन रस उत्पादनमा वृद्धि ल्याउँछ तर संयमित र स्वस्थ व्यक्तिमा । कालो मरिचमा भिटामिन सी, ए, खनिज पदार्थ पोटासियम, फलाम र केही मात्रामा प्रोटिन पाइने भएकाले होला बैद्यहरुले जोर्नीको पीडा, ज्वरो, टाउकोको पीडा, नपुङ्सक, यौनरोग तथा अपचको उपचारमा कालो मरिच प्रयोग गर्दछन् ।

कार्वाइड मन्द विष हो र मानव स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ । यसरी जबरजस्ती पकाइएको फलफूलको स्वाद र सुगन्ध त कम हुन्छ नै पौष्टिक तत्व पनि कम हुन्छ । नियमित खाँदा मुखमा घाउ, वाकवाकी आउने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, ग्याष्टितस्क पेटसम्बन्धी गम्भीर समस्याहरु र कहिलेकाहीँ 'फुड प्वाइजनिङ' समेत हुनसक्छ । फस्फोरस, आर्सेनिक र क्याल्सियम कार्वाइडको प्रयोगले क्यान्सरसम्म हुन सक्ने भएकाले अत्यन्त खतरनाक छ । यसरी पकाइएको फलफूल खाँदा तत्काल असर नपरे पनि लामो समयपछि फोक्सोमा, स्नायु प्रणाली र शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर बनाउँछ ।

'फाष्टफुड-फाष्ट डेथ'

निकै आकर्षक बट्टामा पाइने, क्षणिक स्वादिलो र छिट्टै तयार गर्न सकिने खालका तयारी खानाले समयको वचत र मीठो स्वाद दिने भएता पनि पैसाको खर्च त छँदैछ, दीर्घकालीन रुपमा स्वास्थ्यको लागि घरमा तयार पारिएको ताजा खानाभन्दा निकै नकारात्मक असर पार्दछ । त्यसैले पाश्चात्य मुलुकमा आजकल 'फाष्टफुड-फाष्ट डेथ' भनिन्छ ।

कुनै पनि तयारी खानालाई धेरै समयसम्म जोगाई राख्न वा आकर्षक बनाउन तथा खानयोग्य बनाउन विभिन्न प्रकारका रसायनिक तत्वहरुको मिसावट हुने भएकाले डब्बा वा प्याकेटमा बन्द तयारी खानाले बेफाइदा गर्दछ । सड्नबाट जोगाउन प्रयोग गरिने प्रिजवैटीभले जीब्रोमा साना खटिरा, पेट पोल्ने, मुखमा अमिलो पानी आउने, श्वास गन्ध आउने, दाँत सड्न बनाउने गरेको पाइन्छ । अजिनोमोटो धेरै प्रयोग हुने देशमा नेपाल पर्दछ भने यसले निम्त्याउने कलेजोको क्यान्सरबाट पनि थुप्रै नेपाली पीडित छन् ।

मिठाई कस्तो खाने ?

तिहार र मिठाईको सम्बन्ध नङ र मासु जस्तै छ । तिहारमा गुलियो खानेकुराको स्थान सबैभन्दा उच्च छ । चिनी गुलियो हुन्छ, सबैलाई मन पर्छ तर चिनीले तत्कालै शक्ति दिनेबाहेक कुनै फाइदा दिँदैन । एकातिर भिटामिन सी को कमी भई रोग बिरुद्ध लड्ने शक्तिमा ह्रास हुन्छ भने अर्कोतिर इन्सुलिन बढाई ग्रोथ हर्मोनको उत्पादन कम हुन्छ र 'इम्युनीट' घटाउँछ । इन्सुलिनले शरीरमा ट्राइग्लेसेराइडको मात्रा बढाउँछ, बोसो भण्डारण गर्ने हुँदा मुटुधमनीका रोगहरु, उच्च रक्तचाप बनाउन सक्छ ।

धेरै वा पटकपटक चिनी वा गुलियो परिकार खानेमा चाँडै नअघाउने, पटकपटक खाइरहने बानीले गर्दा मोटोपना, खनीज तत्वको संचित र भण्डारणमा कमि ल्याउँछ । शिशुहरुमा दाँतको समस्या देखिन्छ । चाडपर्वका बेला पसलेले ढोका बाहिर आगन, बाटोसम्म मिठाई राखेर बेच्ने गर्दा धुवाँ, धुलोले एकातिर मिठाईलाई दूषित बनाइरहेका हुन्छन् भने अर्कोतिर झिंगा, किराले सङ्क्रमित बनाउँछ ।

अत्यधिक चिनी सेवनले मानसिक एकाग्रतामा कमि, झर्किने तथा डिप्रेसन ल्याउँछ । मिर्गौलामा नकारात्मक असर, शरीर सुन्निने, पेटको समस्या, हडडी खिइने, टाउको दुख्ने, माइग्रेन समस्या बढी हुन्छ । आजकल चिनीभन्दा पाँच सय गुणा बढी गुलियो रसायन स्याकरिनको प्रयोग बढ्दो छ । सागपात तथा शाकाहारी खानामा बढी प्रोटिन र एमिनोएसिड भएकाले रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्छ । रेसा, म्याग्नेसियम, क्यालसियम, फलाम र भिटामिन यथेष्ट हुन्छ । मासुमा अत्यधिक प्रोटिन, बोसो, कम कार्बोहाइड्रेट तथा फलाम र क्याल्सियम पाईंदैन । माछामासुले तनका साथै मन पनि अस्वस्थ बनाउँछ ।

रङ्गीन खाद्यपदार्थको प्रयोग

राम्रो वा धेरै दिनसम्म टकाउ राख्न खाद्य पदार्थमा विभिन्न रंग तथा विभिन्न प्रकारका एडेटियो पिर्जरभेटीभहरु प्रयोग गरिएको हुन्छ । सिम्रिक, सिन्दुर, अविर, नीर, रोडामीन बी, ब्रिलीयन्ट ग्रीन, मालाचीट ग्रीन, मेटालीन एल्लो, ओरेन्ज, जी नेप्थोल, एल्लो एस, अउरामीन, केशरी तथा चम्पारंग र बढी मात्रामा खाद्य रंगहरु क्यारोटीन, एनाटो, विकजीन, कार्नेन, खैरो चिनी इत्यादि राखेको खानेकुरा खाँदा स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष वा दीर्घकालीन असर पर्दछ ।

रङ मिश्रित वा दूषित घ्यू तेलको प्रयोगले रक्तकोषीकाहरु विशक्त भई शरीरमा रगत कम हुने समस्या, रोगसँग लड्ने क्षमता घट्छ । भित्री कोमल अङ्गहरु जस्तै कलेजो, मुटु, मृगौला, कमजोर हुने, क्यान्सर हुने, चर्मरोग लाग्ने प्रवल सम्भावना हुन्छ । कतिपयमा बाझोपन हुनसक्ने, आँखा, कान कमजोर हुने, सन्तान लुलालङ्गडा एवं अपाङ्ग हुनसक्ने, सन्तानलाई ट्यूमर, क्यान्सरको जोखिम रहन्छ । पुरुषको विजकोष मार्दै लिङ्ग सानो हुँदै जाने तथा पुरुषत्व नाश हुने, मृगौला तथा कलेजोमा घाउ हुने र छालामा दीर्घरोगका देखिन सक्छ ।

पटाकाले ल्याउने समस्या

दीपावली, तिहार र छठमा अत्यधिक पटकाइने आतसबाजी वा पटाकाबाट अधिकांश महिला, विरामी र १८ वर्ष कम उमेरका बालवालिका प्रताडित हुने गर्छन् । युनिसेफका अनुसार विश्वमा बर्सेनि साढे सात लाख मानिसको डढेर मृत्यृ हुन्छ, जस्मा पटाका मुख्य जिम्मेवार छ । पटाकामा एउटा आवाजको र अर्को पडकाई वा ब्लाष्टको प्रभाव हुन्छ ।

तिखो आवाजले फिर्ता नहुनसक्ने गरी कानको भित्री नशा कमजोर हुनसक्छ भने पडकाइले कानको जाली फुटनसक्छ । त्यस्तै कान कराउने समस्या स्थायी वा अस्थायीरुपमा देखिनसक्छ । ५० डेसिवलभन्दा बढी आवाज कान तथा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ भने १२५ डेसिवल बढीले कानको पर्दालाई नोक्सान तथा श्रवन शक्ति गुम्नसक्छ । आतसवाजी र पटकाले आगजनी मात्र हुदैन बरु आँखामा चोट, आँखाको ढकनी च्यातिने, दृष्टि गुम्ने, ह्दयाघात, रक्तचाप, दम, छाला, नाकको एलर्जी, ब्रोङकाइटिस, निमोनिया, कानको जाली च्यातिने, हात, खुट्टा जल्ने, टाउको दुख्ने, अनिद्रा तथा कहिलेकाहीँ ज्यानै जानसक्छ ।

पटाकामा भएका रसायनहरु नाइट्रोजन डाइअक्साईड, सल्फर डाइअक्साइड, क्याडमियम, सिसा, तामा, म्यागनिज, सोडियम, सल्फर, म्याग्नेसियम, पोटासियमलगायत हानिकारक प्रदूषकले ब्रोङकाइटिसजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या निम्त्याउँछन् । श्वास र दमको समस्या हुनेहरु धुवाँबाट बच्नुपर्छ । पटका पडकदा, निस्कने आवाज, हानिकारक प्रदूषणसँगै बारुदका कण फैलिदा बालबालिकामा श्वास फेर्न अप्ठयारो, आँखा, नाक सुक्खा हुनसक्छ ।

अखाद्य पदार्थको उत्पादन, बिक्री वितरण गर्न तथा बिस्फोटक पदार्थको आयात, बेचबिखन गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ । तर बजारमा त्यस्ता खाद्य पदार्थहरु एवं बिस्फोटक पदार्थहरु पाइए पनि त्यसको प्रभावकारी नियन्त्रण हुन नसकदा उपभोक्ताहरुले अनेक स्वास्थ्य समस्या भोग्नु परेको अवस्था छ । यसका लागि सरकारी प्रयासको साथै उपभोक्तामा पनि सचेतना आउन जरुरी छ । चाडपर्वहरुलाई खुसी, उमङ्गका साथ मनाउने वातावरण बनाउन सबै सरोकारवालाहरुको भूमिका उत्तिकै महत्वपूर्ण रहन्छ ।

जलवायु परिवर्तनको...

व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालयका वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत शोभा शर्माका अनुसार नेपालभर हाल करिब ३५ हजार खर्क रहेका छन् । तीमध्ये झन्डै १० हजार खर्क सक्रिय रूपले चौँरीपालनमा प्रयोग भइरहेका छन् ।

सन् १९९९ मा पहिलो पटक अनुसन्धान गरिएको अभिलेख पाइन्छ । सन् २०१७ सम्म याक, नाक चौँरी पालन वृद्धि भएको छ भने बिस्तारै घट्दै गएको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । नेपालको प्रदेश १ मा १३ हजार सात, प्रदेश ३ मा एघार हजार ३५४, प्रदेश ४ मा १० हजार ६६४, प्रदेश ५ मा ११, प्रदेश ६ मा १३ हजार ८३ र प्रदेश ७ मा ७४६ गरी कूल ४८ हजार ८६५ याक, नाक (चौँरी) रहेका मलेसियन एनिमल हस्बन्डरी जोर्नल (एमएएचजे)ले गरेको अनुसन्धानमा जनाइएको छ ।

मनाङमा मात्र करिब एक हजार १५० खर्क सक्रिय छन् । यस्तै मुस्ताङमा ८५०, डोल्पामा एक हजार ३०० र सोलुखुम्बुमा करिब ७५० खर्क सक्रिय छन् । डोल्पा, मुस्ताङ, मनाङ लगायतका ठाउँमा व्यापक चरन क्षेत्र र चौँरी पालन परम्परागत जीवनशैलीसँग गासिएको हुँदा खर्कको सङ्ख्या बढी छन् । दोलखा, ताप्लेजुङलगायतका जिल्लामा खेतीयोग्य जमिन बढी भएकाले चौँरी पाल्ने खर्कको घनत्व कम रहेको छ । वैदेशिक रोजगारी, शहरीकरण, जलवायु परिवर्तन र नयाँ पुस्ताको विकर्षणले याकचौँरी पालन घट्दै गएको छ ।

नेपालमा याक-चौँरी र भेडाच्याङ्ग्रा पालन परम्परागत रुपमा उच्च हिमाली कृषि प्रणालीको अभिन्न अंग हो । तर पछिल्लो केही दशकयता यी पशुपालन अभ्यास उल्लेखनीय रूपमा घट्दै गएका नार गाउँका (याकचौँरी) पशुपालक किसान मिङ्मार छिरिङ लामा बताउनुहुन्छ । यसको पछाडि धेरै सामाजिक, आर्थिक, वातावरणीय र नीतिगत कारण छन् । उहाँ भन्नुहुन्छ, "शैक्षिक र सामाजिक परिवर्तनले शिक्षा र प्रविधिको विस्तारसँगै गाउँका युवा वैकल्पिक पेशा रोज्न थालेका छन् ।" चौँरी, याक, भेडा र च्याङ्ग्रा पालन घट्नु नेपालका हिमाली संस्कृतिको संकटापन्न अवस्थामा पुग्नसक्ने खतरा भएको लामाको भनाइ छ । यदि यो अभ्यास जोगाउनुपर्छ भनेर नीतिगत स्तरमा समर्थन, प्राविधिक सहयोग, बजार सुनिश्चितता, युवालाई आकर्षित गर्ने कार्यक्रम अत्यावश्यक भएको औंल्याउनुभयो ।

नश्ल सुधार कार्यक्रम

विसं २०७९ मा लोपोन्मुख याक, चौँरीको नश्ल सुधारका लागि मनाङका किसानलाई ब्याड याक वितरण गरेको थियो । गण्डकी प्रदेशले लोपोन्मुख याकचौँरी याक आनुवंशिक स्रोत केन्द्र स्याङबोचे सोलुखुम्बुबाट याक वितरण गरिएको हो । वंशाणुगत रुपमा हाडनाताबाट उत्पादित याकचौँरीमा हुने समस्याको समाधान गर्नका लागि प्रदेश सरकारले ब्याड प्रयोजन गर्ने उद्देश्यले याक वितरण गरिएको थियो । शुद्ध नश्लका याक प्रदेश सरकारले खरिद गरी किसानलाई वितरण गरिएको जनाइएको थियो । याक, चौँरीपालक व्यवसायी महासङ्घ गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष सुरेश थकालीले भन्नुभयो, "हाडनाताबाट जन्मने याकचौँरीमा धेरै समस्या उत्पन्न हुनसक्ने र याकचौँरीको नश्ल सुधारमा मद्दत पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ केन्द्रबाट शुद्ध याक ल्याएर वितरण गरिएको थियो । हाडनाताबाट याकचौँरीको नश्ल खस्किँदै जाने पशु विज्ञका सुझावअनुसार नश्ल कायम राख्न ब्याड याक वितरण गरिएको हो ।"

जिल्लाका किसानलाई वितरण गर्नका लागि नौ वटा याक ल्याइएको थियो । सामूहिक याक, चौँरीपालक किसानलाई प्राथमिकता दिएर याक वितरण गरिएको थियो । ब्याड याक घुम्ती रुपमा प्रयोग गर्ने गरी वितरण गरिएको थियो । त्यति प्रभावकारी हुन सकेन । प्रदेशले स्याङबोचे केन्द्रबाट १९ वटा ल्याएकामध्ये मनाङमा नौ र मुस्ताङ १० वटा याक किसानलाई वितरण गरेको हो । यसको उपयोगपछि यहाँ नाकबाट जन्मने बाच्छाबाच्छीमार्फत् मापन याक नाकको उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धिबाट हुने प्रदेशले लक्ष्य लिएकामा प्रभावकारी हुन भने सकेन ।

यसका साथै घाँसको अभावमा याक, चौँरी तथा भेडाच्याङ्ग्रा दुब्लाउन थालेपछि घाँसको व्यवस्थापनका लागि भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवाविज्ञ केन्द्रले आधुनिक प्रजातिको घाँस समेत वितरण गरेको थियो । घाँस पनि यहाँको मौसम तथा हावापानीमा मौलाउन नसकेपछि खर्क वा यहाँका प्राकृतिक घाँसमै निर्भर हुन बाध्य भएको किसान बताउँछन् ।

विश्व समाचार

बढ्दो हिंसा नियन्त्रण गर्न पेरुका राष्ट्रपति जेरीद्वारा राजधानीमा आपतकाल घोषणा

लिमा, ५ कात्तिक (रासस/एपी) ।

पेरुमा बढ्दो हिंसा रोक्नका लागि राष्ट्रपति जोस जेरीले मङ्गलबार राजधानी लिमामा ३० दिनको आपतकालीन अवस्था घोषणा गर्नुभएको छ । यो कदम उहाँको सरकारले अपराध नियन्त्रणका लागि चालेको पछिल्लो प्रयास हो, जसले देशमा असन्तोष र विरोध प्रदर्शनलाई झनै तीव्र बनाएको छ । यही अस्थिरताले उहाँका पूर्ववर्ती राष्ट्रपति दिना बोलुआर्तेको पतनमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो ।

हालका वर्षहरूमा पेरुमा हत्या, अपहरण, हिंसात्मक फिरौती र सार्वजनिक स्थलमा आक्रमणका घटनामा उल्लेखनीय वृद्धि भएको छ । प्रहरी तथ्याङ्कअनुसार सन् २०२४ को जनवरीदेखि सेप्टेम्बरसम्म एक हजार ५०२ वटा हत्या रिपोर्ट भएकामा यस वर्ष सोही अवधिमा एक हजार ६९० हत्या दर्ता भएको छ, जुन चिन्ताजनक वृद्धिदर हो । पूर्व राष्ट्रपति बोलुआर्तेलाई गत अक्टोबर १० मा पेरुको संसद्ले महाभियोग प्रक्रियामार्फत पदच्युत गरेको थियो । सांसदहरूले उहाँले बढ्दो अपराध नियन्त्रण गर्न असफल भएको आरोप लगाएका थिए । त्यसपछि तत्कालीन संसद्का सभामुख जोस जेरीले राष्ट्रपतिको जिम्मेवारी सम्हाल्नुभएको हो । राष्ट्रपति जेरीले टेलिभिजनबाट सम्बोधन गर्दै लिमामा ३० दिनका लागि आपतकाल लागू गरिने जानकारी दिनुभयो । उहाँले सुरक्षा बललाई सशक्त बनाउने, अपराध नियन्त्रणका लागि सैनिक परिचालन गर्ने र भेला तथा आवागमनका स्वतन्त्रतामा अस्थायी प्रतिबन्ध लगाउने तयारी भइरहेको बताउनुभयो । सो सम्बोधनपछि सरकारले आपतकालसम्बन्धी औपचारिक आदेश प्रकाशित गरेको छ ।

"युद्ध शब्दले होइन, कार्यले जितिन्छ", राष्ट्रपतिले सम्बोधनमा भन्नुभयो । उहाँले अपराधसँग लड्ने नयाँ रणनीति तयार भइरहेको उल्लेख गर्दै त्यसलाई 'रक्षाबाट आक्रमणतर्फको रूपान्तरण' भनेर परिभाषित गर्नुभयो । पेरुमा पछिल्ला महिनाहरूमा जेन जेड कार्यकर्ताहरूको नेतृत्वमा भ्रष्टाचार र हिंसाविरुद्ध ठूला प्रदर्शनहरू भइरहेका छन् । नयाँ राष्ट्रपतिको राजीनामाको माग गर्दै प्रदर्शनकारीहरूले गत बिहीबार लिमामा विशाल जुलुस निकालेका थिए । प्रदर्शन हिंसात्मक बन्दै जाँदा एक सर्वसाधारणको मृत्यु भएको र प्रहरी अधिकारी तथा पत्रकारसहित करिब सय जना घाइते भएका थिए । त्यही दिन राष्ट्रपति जेरीले आफूले राजीनामा नदिने स्पष्ट वक्तव्य दिनुभएको थियो । यसअघि पूर्व राष्ट्रपति बोलुआर्तेले गत मार्च महिनामा पनि ३० दिनको आपतकाल घोषणा गर्नुभएको थियो, तर सो कदमले अपराध दरमा कुनै उल्लेखनीय सुधार ल्याउन सकेको थिएन ।

रुसबाट धेरै तेल किन्नु हुनेछैन : ट्रम्प

वासिङ्टन, ५ कात्तिक (रासस/एएनआई) ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले पुनः एकपटक भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीसँग भारतको रूसी तेल आयातबारे चर्चा गरेको दाबी गर्नुभएको छ । उहाँले मङ्गलबार (स्थानीय समयअनुसार) ओभल अफिसमा आयोजित दीपावली समारोहपछि पत्रकारहरूलाई सम्बोधन गर्दै उक्त कुरा गर्नुभएको हो । राष्ट्रपति ट्रम्पले भारतसँगको सम्बन्धलाई अत्यन्त 'सकारात्मक' बताउँदै दुवै देशबीच 'केही ठूला सम्झौताहरूमा' काम भइरहेको जानकारी दिनुभयो । उहाँले प्रधानमन्त्री मोदीसँगको आफ्नो सम्बन्धलाई 'धेरै राम्रो र भरपर्दो' भन्दै भारतका जनताप्रति गहिरो स्नेह प्रकट गर्नुभयो ।

"म भारतका जनतालाई माया गर्छु", ट्रम्पले भन्नुभयो, "हामी हाम्रा दुई देशबीच केही महत्त्वपूर्ण सम्झौताहरूमा काम गर्दैछौँ । मैले आज प्रधानमन्त्री मोदीसँग कुरा गरेँ र हाम्रो सम्बन्ध अत्यन्तै राम्रो छ । उहाँले रुसबाट धेरै तेल किन्नु हुनेछैन । उहाँ पनि मेरो जस्तै युद्धको अन्त्य चाहनुहुन्छ । उहाँ रुस र युक्रेनबीचको युद्ध सकिएको देख्न चाहनुहुन्छ । त्यसैले भारतले रूसी तेल खरिद घटाएको छ र अझ फिर्ता गर्दैछ ।" प्रधानमन्त्री मोदीले राष्ट्रपति ट्रम्पसँग भएको कुराकानीको पुष्टि गर्नुभएको छ तर तेल खरिदको विषयमा कुनै टिप्पणी गर्नुभएको छैन । प्रधानमन्त्रीले सामाजिक सञ्जालमा लेख्नुभयो, "राष्ट्रपति ट्रम्प, फोन कल र दीपावलीको हार्दिक शुभकामनाका लागि धन्यवाद । प्रकाशको यस पर्वमा हाम्रो दुई महान लोकतन्त्रले विश्वलाई आशाको उज्यालोले झलमल्ल पारोस् र सबै प्रकारका आतङ्कवाद विरुद्ध एकताबद्ध रहोस् ।"

यसअघि अक्टोबर १८ मा ह्वाइट हाउसमा युक्रेनी राष्ट्रपति भोलोदिमर जेलेन्स्कीसँगको भोजका क्रममा पनि राष्ट्रपति ट्रम्पले भारतले रुसबाट तेल खरिदमा 'उल्लेखनीय कटौती' गरेको र 'अब पूर्ण रूपमा फिर्ता लिइरहेको' दाबी गर्नुभएको थियो । उहाँले त्यतिबेला भन्नुभएको थियो, "भारतले अब रुसबाट तेल खरिद गर्ने छैन । हङ्गेरी केही अड्किएको अवस्थामा छ किनकि उनीहरूका लागि पुरानो पाइपलाइन छ र समुद्र छैन । मैले उनीहरूका नेतासँग पनि कुरा गरेँ, तर भारतले अब रूसी तेल किन्ने छैन ।"

ट्रम्पका यी अभिव्यक्तिहरू युक्रेनमा जारी युद्ध र त्यससँग सम्बन्धित भू-राजनीतिक दबाबको सन्दर्भमा आएका हुन् । पश्चिमी मुलुकहरूले रूससँगको ऊर्जा व्यापारले मस्कोको सैन्य आक्रमणलाई सहयोग गरेको आरोप लगाउँदै त्यसमा कमी ल्याउन आग्रह गर्दै आएका छन् । अक्टोबर १६ मा भारतले राष्ट्रपति ट्रम्पका उक्त दाबीहरूको प्रतिक्रिया दिँदै देशको ऊर्जा नीति राष्ट्रिय हित र भारतीय उपभोक्ताको सुरक्षा आवश्यकताबाट निर्देशित छ भनी स्पष्ट पारेको थियो । भारतले लामो समयदेखि रूसी तेल आयातलाई आफ्नो आर्थिक स्थायित्वका लागि अपरिहार्य बताउँदै आएको छ । राष्ट्रपति ट्रम्पले यसअघि पनि प्रधानमन्त्री मोदीले रूसी तेल खरिद रोक्ने आश्वासन दिएको र यो कदम मस्कोमाथि विश्वव्यापी दबाब बढाउने दिशामा 'ठूलो कदम' भएको दाबी गर्नुभएको थियो । एएनआईले राष्ट्रपति ट्रम्पसँग भारतलाई विश्वसनीय साझेदारका रूपमा हेर्छ कि हेर्दैन भनी प्रश्न गर्दा उहाँले जवाफ दिनुभयो, "हो, पक्का । प्रधानमन्त्री मोदी मेरा साथी हुनुहुन्छ । हाम्रो सम्बन्ध उत्कृष्ट छ । भारतले तेल खरिद गरिरहेकोमा म सन्तुष्ट थिइनँ, तर उहाँले मलाई आज आश्वासन दिनुभयो कि भारतले अब रुसबाट तेल किन्ने छैन । यो ठूलो परिवर्तन हो । अब हामीले चीनलाई पनि त्यही गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।"

भारतले ऊर्जा आपूर्ति विविधीकरण यसको दीर्घकालीन रणनीतिक प्राथमिकता हो, तर तत्कालका लागि रूसी तेलले देशको ऊर्जा सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको निरन्तर तर्क गर्दै आएको छ । वासिङ्टनले भने नयाँदिल्लीलाई वैकल्पिक स्रोततर्फ उन्मुख हुन आग्रह गरिरहेको छ ।

नेपाल संवत् ११४६ प्रारम्भ

काठमाडौँ, ५ कात्तिक (रासस)।

नेपाल सम्वत् ११४६ बुधबार देशभर विविध कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइएको छ। यस सम्वतलाई नेवार समुदायले नयाँ वर्षका रुपमा मनाउने गरेका छन्।

राष्ट्रिय विभूति शंखधर साःख्वाले विसं ९३७ (इ सं ८८०) मा गरिब जनताको ऋणमोचन गरी नेपाल सम्वत्को सुरुवात् गराउनुभएको थियो। नेपाल सम्वत्ले पृथ्वीनारायण शाहको शासनकालसम्म राष्ट्रिय सम्वत्को मान्यता पाएको लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयका पूर्वउपकुलपति डा त्रिरत्न मानन्धरको भनाइ छ।

"लिच्छविकालका राजा राघवदेवको शासनकालबाट सुरु भएको नेपाल सम्वत् पृथ्वीनारायण शाहको शासनकालसम्म मौलिक सम्वत्का रुपमा चलेको थियो, लिच्छविकालअघि शक सम्वत प्रचलनमा थियो, नेपाल देशको नामबाट राखिएकाले यो मौलिक सम्वत् हो", उहाँले भन्नुभयो।

विसं २००७ मा प्रजातन्त्रको स्थापना भएपछि नै नेपाल सम्वत्लाई राष्ट्रिय मान्यताका लागि अभियान चलाइएको छ। नेपाल सम्वत्लाई नयाँ वर्षका रुपमा काठमाडौँ, ललितपुर, भक्तपुर, बनेपा, धुलिखेल, बाह्रबिसे, दोलखा भीमेश्वरलगायत क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नेवार समुदायले विशेषरुपमा मनाउने गरिन्छ।

गरिब जनताको ऋणमोचन गराई सामाजिक सेवाको उत्कृष्ट नमूना प्रस्तुत गरेको र नेपालमा मौलिक सम्वत्समेत चलाएको कार्यको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै २०५६ सालको नयाँ वर्षका दिनमा तत्कालीन प्रधानमन्त्री कृष्णप्रसाद भट्टराईले साःख्वालाई राष्टिय विभूति घोषणा गर्नुभएको थियो।

विसं २०६५ मा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले नेपाल सम्वत्ले राष्ट्रिय मान्यता पाउने घोषणा गर्नुभएको थियो। कार्तिक कृष्ण औँसीका दिन बही खाता बन्द गरी नयाँ वर्ष अर्थात् कार्तिक शुक्ल प्रतिपदाका दिन नयाँ बही खाताको सुरुआत गर्ने परम्परा समेत काठमाडौँमा अझै छ।

एमाले अध्यक्षद्वारा बालकोटस्थित निवास अवलोकन

भक्तपुर, ५ कात्तिक (रासस)।

नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले बुधबार बालकोटस्थित आफ्नो निवास अवलोकन गर्नुभएको छ। उहाँले जेनजी आन्दोलनका क्रममा जलेर भग्नावशेषमा परिणत भएको घरको अवलोकन गर्नुभएको हो।

अध्यक्ष ओलीले आफ्नो निवास परिसरभित्र रहेका पुस्तकालय, सुरक्षाकर्मीको घरसहितका संरचना अवलोकन गर्नुभएको हो। अवलोकनपछि अध्यक्ष ओलीले भन्नुभयो, "यो मेरो सम्पत्ति थिएन, यो सरकारको सम्पत्ति हो। हामीले त बाँचुन्जेल बास बस्न र खानका लागि मात्रै प्रयोग गरेको हो। अब त त्यो अवस्था पनि रहेन।"

अध्यक्ष ओलीले थप भन्नुभयो, "मेरो श्रीमतिले राष्ट्र बैंकमा ३३ वर्ष गरेको दुःखबाट सृजना गरेको सम्पत्ति हो यो, यो सबै राज्यका नाममा दिइसकेका थियौँ, यहाँका ऐतिहासिक दस्तावेजहरू, दुर्लभ किताबहरू, महत्त्वपर्ण सामानहरू जलाउँदा राज्यलाई नै क्षति भएको छ।"

जेनजी आन्दोलनका नाममा भएका तोडफोड, लुटपाट र आगजनीका घटना भयानक षड्यन्त्र भएको बताउँदै अध्यक्ष ओलीले भन्नुभयो, "मैले यहाँ धेरै भन्नुपर्ने केही छैन। तस्बिर आफैँ बोलिराख्या छ। जसरी छानीछानी व्यक्तिका घरहरू जलाइएको छ। यो आश्चर्य जनक छ।"

आन्दोलनका नाममा योजनाबद्ध रूपमा मुद्दाका मिसिलहरू, सिंहदरबारका ऐतिहासिक दस्तावेज, उद्योग-व्यवसाय, स्कुल र निजी सम्पत्तिहरू जलाएर 'नेपालविरुद्धको भयावह षड्यन्त्र' भएको उहाँको भनाइ छ। उहाँले सम्पूर्ण घटनाको निष्पक्ष छानबिनको माग गर्दै दोषीमाथि कडा कारबाही गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

अध्यक्ष ओलीसँगै अवलोकनमा रहनुभएकी उहाँकी पत्नी राधिका शाक्यले जलेको घरलाई अब केही नगर्ने र यतिकै छाडिदिने बताउनुभयो। अनुगमनका क्रममा एमाले पोलिटब्यूरो सदस्य महेश बस्नेत, नेताहरू भानुभक्त ढकाल, विशाल भट्टराई, एमाले जिल्ला उपाध्यक्ष किरण थापालगायत एमालेका नेता तथा कार्यकर्ताहरूको सहभागिता रहेको थियो।

कात्तिक ८ देखी...

३५ हजार नगद र ट्रफि पाउने छन्। यस्तै विभिन्न विधामा उत्कृष्ठ खेलाडीले समेत पुरस्कार पाउने छन्।

२०३८ सालमा प्रतियोगिताको थालनी भएको थियो। उतिबेला स्थानीय स्तरमा मात्रै सीमित रहेको प्रतियोगितामा केही वर्षपछी जिल्ला बाहिरका चर्चित टिमहरुलाई पनि समावेश गर्न थालिएको सल्लाहकार चौधरीको भनाई छ।

प्रतियोगिताका सम्पूर्ण खेलको गोल नेपाल डट कमबाट प्रत्यक्ष प्रशारण हुने आयोजक समितिले जनाएको छ। पत्रकार सम्मेलनमा आयोजक समितिका अर्का सल्लाहकार महेश प्रसाद चौधरी, हरिप्रसाद चौधरी, कोषाध्यक्ष संगिताकुमारी सिंह, सहसचिव महेश प्रसाद विश्वकर्मा लगायतले पनि प्रतियोगिताको तयारी बारे जानकारी दिएका थिए। प्रतियोगिता अन्तरगत उद्घाट खेल त्रियुगा नगरपालिका उदपयुर र अल्टोकी क्लब रौतहटबीच हुने आयोजक समितिले जनाएको छ।

मंगलमय शुभकामना

२०८२ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

शत्रुघन प्रसाद गुप्ता
अध्यक्ष, तथा
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ३, सप्तरी, परिवार

मंगलमय शुभकामना

२०८२ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

विश्वनाथ मण्डल
अध्यक्ष
तथा
जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
संचालक समिति परिवार
राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी

मंगलमय शुभकामना

२०८२ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सचिन्द्र दास
अध्यक्ष, तथा
जनमूखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, सप्तरी, परिवार

भर्ना खुल्यो
गुणस्तरीय शिक्षाप्रति प्रतिबद्ध
युनिभर्सल कलेज
RAJBIRAJ UNIVERSAL ACADEMY
राजविराज,८, पुलचोक, सप्तरी
+2
विज्ञान
व्यवस्थापन
शिक्षाशास्त्र
मानविकी
For More Information Contact :
Contact : 031-590366, 9842820071, 9805928831

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक** : दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट** : संजय शंखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*