“अमननीय” व्यवहारका ‘dfggLo’x¿ !

✍ नगेन्द्रराज पौडेल

पृष्ठ २

सिटी डेन्टल

आधुनिक प्रविधिबाट सञ्चालित यहाँ नयाँ प्रविधिबाट दाँत लगाउनुको साथै मुख तथा दाँतसम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार गरिन्छ ।

यसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ ।

दमक-६, झापा
फाल्गुनन्द चौक
फोन: ०२३-५७५४०९

जि.प्र.का.झापा द.नं.६९। ०५७।०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

ठुलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

❑ वर्ष-२० ❑ अंक - १९२ ❑ २०८२ साउन ०३ गते शनिबार ❑ Saturday, 19 July, 2025 ❑ मूल्य ७ /-

संक्षेपमा

एमालेमा हट्यो उमेर हद र २ वर्षे कार्यकालको प्रावधान

काठमाडौं/ नेकपा एमालेको सचिवालय बैठकले ७० वर्षे उमेर हद र दुई कार्यकालको व्यवस्था हटाउने प्रस्ताव अनुमोदन गरेको छ । उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद पौडेलले तयार पारेको उमेर हद र दुई कार्यकाल बढी उम्मेदवार हुन नपाउने प्रस्ताव अनुमोदन गरेको हो । ‘धारा ६४ मा रहेको उमेर हद र दुई कार्यकालको व्यवस्थालाई हटाइएको छ’, बैठकपछि उपमहासचिव प्रदीप ज्ञवालीले भने ।

आलमविरुद्ध सर्वोच्चमा पुनरावेदन

काठमाडौं । इँटा भट्टामा जिउँदै मान्छे जलाएर बम विस्फोटको घटनालाई सामसुम पार्न खोजेको आरोपमा जिल्ला अदालतबाट दोषी ठहर भएका तर उच्च अदातलबाट सफाइ पाएका पूर्वमन्त्री आफताब आलमविरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा महान्यायाधीवक्ताको कार्यालयबाट पुनरावेदनको निवेदन पेश भएको छ । सर्वोच्चका प्रवक्ता अच्युत कुइँकेलका अनुसार आइतबार पुनरावेदन दर्ता हुनेछ ।

घरायसी विवादमा श्रीमतिको हत्या

दमक । लठ्ठी प्रहार गरेर श्रीमान्‌ले श्रीमतीको हत्या गरेका छन् । दाङको बंगलाचुली गाउँपालिका-४ जुम्लेपानीमा मादकपदार्थ सेवनपछि बाँकी ४ पेजमा ▸▸

महालेखाको प्रतिवेदन भन्छ–

सरकारको आम्दानी र खर्च दुवै कमजोर

✍ पूर्वसन्देश समाचार

दमक/ गत आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा सरकारको आम्दानी र खर्च दुवै कमजोर देखिएको छ । महालेखा नियन्त्रक कार्यालयको तथ्यांकअनुसार वार्षिक लक्ष्यको तुलनामा सरकारको आय ८२ र व्यय ८१ प्रतिशतमा खुम्चिएको हो ।

गत आवका लागि सरकारले रु १८ खर्ब ६० अर्ब ३० करोड ३० लाखको बजेट ल्याएको थियो । असार समान्तसम्ममा रु १५ खर्ब २३ अर्ब १० करोड ६८ लाख खर्च भएको छ । जुन वार्षिक लक्ष्यको ८१ दशमलव ८७ प्रतिशत बराबर हो ।

चालु शीर्षकमा गत आवका लागि रु ११ खर्ब ४० अर्ब ६६ करोड ४५ लाख विनियोजन भएकोमा ८५ दशमलव ९५ प्रतिशत अर्थात् रु नौ खर्ब ८० अर्ब २८ करोड २१ लाख खर्च भएको छ ।

त्यस्तै, पुँजीगत शीर्षकमा रु तीन खर्ब ५२ अर्ब ३५ करोड ४० लाख विनियोजन भएकोमा ६३ दशमलव दुई प्रतिशत अर्थात् रु दुई खर्ब २२ अर्ब ६८ करोड २३ लाख खर्च भएको छ ।

वित्तीय व्यवस्थापन शीर्षकमा रु तीन खर्ब ६७ अर्ब २८ करोड ४५ लाख विनियोजन भएकोमा ८७ दशमलव १४ प्रतिशत अर्थात् रु तीन खर्ब २० अर्ब चार करोड २४ लाख बराबर खर्च भएको महालेखा नियन्त्रक कार्यालयले जनाएको छ ।

सरकारको आम्दानी पनि लक्ष्यभन्दा निकै कम छ । गत आवका लागि रु १४ खर्ब ७१ अर्ब ६२ करोड ९५ लाख प्राप्ति हुने लक्ष्य राखेको सरकारले ८२ दशमलव ८८ प्रतिशत अर्थात् रु १२ खर्ब १९ अर्ब ७१ करोड ८६ लाख बराबर मात्रै असुली गरेको छ । यसरी सरकारको आम्दानी र खर्चको अवस्था तुलना गर्दा आयभन्दा रु तीन खर्ब तीन अर्ब ३८ करोड बढी व्यय भएको छ ।

राजस्व संकलनतर्फ गत आवका लागि राखिएको रु १४ खर्ब १९ अर्ब ३० करोड ३० लाख बराबरको लक्ष्यमा ८३ दशमलव ०६ प्रतिशत मात्रै प्रगति भएको छ । सरकारले रु ११ खर्ब ७८ अर्ब ८२ करोड बराबर मात्रै राजस्व उठाउन सकेको हो । जसमध्ये कर राजस्व वार्षिक लक्ष्यको ८१ दशमलव ७५ प्रतिशत अर्थात् रु १० खर्ब ४९ अर्ब ८७ करोड ५४ लाख र गैरकर राजस्व ९५ दशमलव ४५ प्रतिशत अर्थात् रु एक खर्ब २८ अर्ब ९४ करोड बराबर मात्रै संकलन भएको महालेखा नियन्त्रक कार्यालयको तथ्यांकबाट देखिन्छ ।

त्यस्तै, वैदेशिक अनुदान प्राप्तिमा ४४ दशमलव ९७ प्रतिशत मात्रै प्रगति देखिएको छ । गत आवका बाँकी ४ पेजमा ▸▸

सुनसरीका दुवै उपमहानगरमा बजेट शुन्यता

इटहरी/कोशी प्रदेशका इटहरी र धरान नगरपालिका आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को पहिलो दिनदेखि नै बजेट शून्यताको अवस्थामा पुगेका छन् । नगर सभाबाट प्रस्तावित र विनियोजन विधेयक र बजेट पारित हुन नसक्दा दुवै उपमहानगरपालिकामा कानुनी रूपमै बजेटविहीन भएका हुन् ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन अनुसार असार १० भित्र बजेट पेस गरेर असार २५ भित्र छलफल गरी पारित गर्नुपर्ने प्रावधान छ ।

समयमै बजेट आउन नसक्दा विकासनिर्माणका पूर्वनिर्धारित कार्य, कर्मचारीको पारिश्रमिक, सार्वजनिक सेवा, योजना कार्यान्वयन, विगतमा भएगरेका कामको भुक्तानीलगायतका काम पूर्ण ठप्प हुने स्थितिमा पुगेको छ । धरानमा दोहोरिएको संकट धरान उपमहानगरपालिकामा अघिल्लो वर्ष पनि नगरप्रमुख हर्क साम्पाङ र अधिकांश वडाध्यक्ष बिचको विवादका कारण समयमै बजेट पेस हुन सकेको थिएन । यस वर्ष पनि परिस्थिति झनै जटिल भएको छ ।

यस पटक नगरप्रमुख साम्पाङ र उपप्रमुख अइन्द्रविक्रम बेघाबिचको मतभेदका कारण बजेट निर्माण प्रक्रियामा अवरोध भएको थियो । गत असार २ र ३ गते श्रमदानका विषयलाई लिएर नगरप्रमुख र उपप्रमुखबिच झडपकै अवस्था सिर्जना भएको थियो । त्यसपछि नगर कार्यपालिकाभित्रको समन्वयमा पूर्ण विच्छेद आएको देखियो । उपप्रमुख बेघा तथा वडाध्यक्षहरूसहित बाँकी ४ पेजमा ▸▸

एक वर्षमा ८ लाख बढी विदेशिए

दमक । गत आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा ८ लाख ३९ हजार २६६ जनाले वैदेशिक रोजगारका लागि श्रम स्वीकृति लिएको वैदेशिक रोजगार विभागले जनाएको छ । शुक्रवार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा विभागले यो तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको हो ।

विभागका अनुसार श्रम स्वीकृति लिनेमा ७ लाख ४४ हजार ८११ पुरूष र ९४ हजार ४५५ महिला छन् । गत वर्ष सबैभन्दा धेरै श्रमिक जाने गन्तव्य मुलुकहरूमा युएई, साउदी अरेबिया, कतार, कुवेत, मलेसिया, रोमानिया, जापान, कोरिया, क्रोएशिया र बहराइन छन् ।

विभागका महानिर्देशक कमल प्रसाद भट्टराईले पछिल्लो पाँच वर्षमा ३५ लाख १६ हजार ९६५ जनाले श्रम स्वीकृति लिएको बताए । हालसम्म १,६८७ संस्थाले इजाजत प्राप्त गरेका छन्, जसमध्ये २०८२ असार मसान्तसम्म २१२ संस्थाको नवीकरण भएको छ । भट्टराईले 'वर्क परमिट अन दि सेम डे' नीति पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन भइरहेको र रित नपुगेका अनलाइन दरखास्तका बाँकी ४ पेजमा ▸▸

होटल व्यवसायी संघद्वारा अग्नि पीडितलाई सहयोग

दमक/बिहीबार दमक बजारमा भएको आगलागीबाट क्षति व्यहोरेका सेवारो सेकुवा कर्नर होटल सञ्चालकलाई आधारभुत आवश्यकता परिपुर्तिका लागि होटल व्यवसायी संघका विभिन्न तहबाट आर्थिक सहयोग प्रदान गरिएको छ ।

आगलागी भएकै स्थानमा भेला भई होटल व्यवसायी महासंघ कोशी प्रदेश, होटल व्यवसायी संघ झापा, र क्षेत्रीय होटल व्यवसायी संघ दमकको

संयुक्त पहलमा पीडित होटल सञ्चालकलाई २० हजार आधारभुत आवश्यकता परिपुर्तिका लागि आर्थिक सहयोग प्रदान गरेको जनाएका छन् ।

सहयोग हस्तान्तरण कार्यक्रममा होटल व्यवसायी महासंघ कोशी प्रदेश अध्यक्ष राजन दङ्गाल, झापा जिल्ला अध्यक्ष इन्दिरा श्रेष्ठ, दमक होटल व्यवसायी संघका महासचिव भूपेन्द्र न्यौपाने बाँकी ४ पेजमा ▸▸

टेलिग्राममाथि प्रतिबन्ध

काठमाडौं । सरकारले लोकप्रिय मेसेजिङ एप टेलिग्राममाथि प्रतिबन्ध लगाएको छ । नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले शुक्रवार सबै इन्टरनेट सेवा प्रदायकहरूलाई टेलिग्रामको पहुँच रोक्न निर्देशन जारी गरेको हो । अनलाइन ठगी, मनी लान्ड्रिङजस्ता गम्भीर अपराधमा टेलिग्रामको दुरूपयोग बढेको निष्कर्ष निकाल्दै प्राधिकरणले यो कदम चालेको हो । 'नेपालमा टेलिग्राममार्फत अनलाइन ठगीका घटना निरन्तर बढिरहेको र मनी लान्ड्रिङजस्ता गम्भीर अपराधमा यसको संलग्नता पाइएकाले तत्काल टेलिग्राम एप बन्द गर्न सम्बन्धित सबै सेवा प्रदायकहरूलाई यो सूचनामार्फत निर्देश गरिएको छ,’ प्राधिकरणको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

दमक नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय दमक झापाको

सरसफाई अभियानमा सहभागी हुने सम्बन्धी सूचना

विगत केही हप्तादेखि स्वतन्त्र नागरिक समूह, दमकको आयोजनामा पूर्व–पश्चिम राजमार्ग तथा नगरका केही सडकहरुमा हरेक हप्ता शनिबारको दिन विहान ५ बजेदेखि सरसफाई अभियान संचालन गरिरहेकोले उहाँहरुको तर्फबाट नगरपालिकालाई अभिभावकत्व ग्रहण गरिदिन र सबै जनप्रतिनिधि, सामाजिक संघ–संस्था, टोल विकास संस्था समेतलाई सो अभियानमा उपस्थितिका लागि समन्वय गरिदिन अनुरोध भए अनुसार सो अभियानमा ऐक्यवद्धता जनाउँदै सफा सुन्दर र समृद्ध दमक निर्माणका लागि सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, सामाजिक संघ–संस्था, टोल विकास संस्था समेतलाई उक्त अभियानमा सहभागिताका लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

दमक नगरपालिका (दमक, झापा)

बाह्रदशी दुर्घटनामा मृतकको संख्या चार पुग्यो

बाह्रदशी/ नौ दिन अघि झापाको बाह्रदशीमा भएको मोटरसाईकल दुर्घटनामा मृत्यु हुनेको संख्या चार पुगेको छ ।

स्कुटर चालक कचनकवल ३ डाकुपारा बस्ने ६० वर्षीय श्रीप्रसाद राजवंशी र उनका ७ वर्षीय नाति आयुष राजवंशीसंगै बुहारी २७ वर्षीया उर्मिला राजवंशीको पनि मृत्यु भएको हो । शुक्रवार दिउँसो १.३५ बजे उर्मिलाको बीएण्डसी अस्पतालमा मृत्यु भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ । गत असार २५ गते दिउँसो ३.४० बजे बाह्रदशी गाउँपालिका १ खयरबारीस्थित भित्री सडकखण्डमा राजगढबाट कुटीतर्फ जाँदै गरेको बीआर ३७ एजेड ६४४० नम्बरको मोटरसाइकल र बिपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको प्र.१-०१-०१६ प ९२७० नम्बरको स्कुटर बाँकी ४ पेजमा ▸▸

भ्रष्टाचारीलाई कारवाहीको माग लिएर राप्रपा अख्तियारमा

दमक/ भ्रष्टाचारको छानबिन र दोषीलाई कारबाहीको माग गर्दै राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)ले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा ज्ञापनपत्र बुझाएको छ । अख्तियार प्रमुख प्रेमकुमार राईलाई सम्बोधन गरिएको ज्ञापनपत्रमा पार्टी अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनले हस्ताक्षर गरेका छन् । आयोगको वार्षिक प्रतिवेदनमा भ्रष्टाचारका उजुरी, मुद्दाको संख्या र दाबी रकम बढ्दै गएकोले छानबिन र कारबाही प्रभावकारी बनाउनुपर्ने राप्रपाको माग छ । ज्ञापनपत्र बुझाउन पार्टी अध्यक्ष लिङ्देनसहित नेताहरू पशुपतिशमशेर जबरा र ज्ञानेन्द्र शाहीलगायत नेता कार्यकर्ता आयोगको कार्यकालय पुगेका थिए ।

लाईफ-लाईन अस्पताल प्रा.लि.
दमक झापाको जरुरी सूचना

सुचना यस लाईफ लाईन अस्पताल प्रा.लि.ले मिति २०८२ श्रावण १ गतेदेखि लागु हुने गरी विभिन्न सेवा–शुल्कहरुमा भारी डिस्काउन्ट (छुट) सहित सेवा प्रदान गरिने जानकारी गरिन्छ ।

सिनं.	विवरण	लाग्ने शुल्क
१.	Blood Sugar F/PP	नि:शुल्क
२.	नर्मल डेलिभरी	नि:शुल्क
३.	ओपीडी शुल्क	रु. २००।
४.	आकस्मिक शुल्क	रु. ३००।
५.	जनरल बेड चार्ज	रु. ५००। प्रतिदिन
६.	PHCU Bed Charge	रु. १०००। प्रतिदिन
७.	MHCU Bed Charge	रु. १५००। प्रतिदिन
८.	ICU Bed Charge	रु. ४५००। प्रतिदिन
९.	NICU Bed Charge	रु. ५०००। प्रतिदिन
१०.	ICU with Ventilator	रु. १०,०००। प्रतिदिन

अस्पताल प्रशासन सम्पर्क
९८०१४१४२८६ (काउन्टर) ९८०१४१४२८३ (ओपीडी)

खुशीको खबर ! खुशीको खबर !

डा. केशर बहादुर गुरुङ

M.B.B.S., MD. Internal Medicine Consultant Physician
(BPKIHS) Dharan (NMC No.7436)

वरिष्ठ प्रेसर, सुगर, पेट, लिभर, थाइराइड, दम *तथा* मुटुरोग विशेषज्ञ

Spine X Superspeciality Hospital & Trauma Center **बिर्तामोडबाट**
प्रत्येक महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिबार

दमक फार्मेसी प्रा.लि.
दमक-६, थानारोड जेसीज चोक (झापा)
023-571066 |572230 |578000 Mob. 9814982230|9842797703

संस्मरण

सार्त्र

डा. तुलसी भट्टराई

क्रमागत.... सार्त्रले अरू पनि धेरैवटा कृतिहरु लेखेका छन् । उपन्यास, कथा, नाटक, समालोचना र दर्शन क्षेत्रका गरी पाँच दर्जन भन्दा बढी कृतिहरु रचेका छन् । यी मध्ये-

नसिया, विइङ्ग एण्ड नथिङ्नेस, द ˆ लाइज, नो इक्जिट, डर्टी ह्यान्डस् आइरन इन द सोल, ह्वाट् इज लिटरेचर, एस्से इन एस्थेटिक्स, एक्जिस्टेन्सियालिजम एण्ड ह्युमानिजम, द ट्रोयान वुमन, द फिलोसफी अफ जाँ पाल सार्त्र, द ˆ यामिली इडियट, विट्विन एक्जिस्टेसियालिज्म एण्ड मार्क्सिजम -१९७४) आदि कृतिहरु विशेष चर्चित भए । यी कृतिहरु विश्वका धेरै भाषामा अनूदित भएर त्यहाँका पाठ्य पुस्तकमा पढाइ समेत हुने गर्छन् ।

सन् १९४४ पछि सार्त्र साम्यवादी समर्थक बनेका थिए । स्टालिनलाई निकै मन पराउने गर्थे । तर हंगेरी विद्रोहपछि साम्यवादी मोहभंग भयो । उनी एउटा शक्ति राष्ट्रले अर्को सानो साधारण मुलुकमाथि आक्रमण गर्नुहुँदैन भन्दथे । रूसी विचारबाट टाढिएका सार्त्रले अमेरिकी पक्षको वियतनाम र अन्य देश माथिको आक्रमणको खुलेर विरोधमा लेखेका थिए ।

सार्त्रको चिन्तन

कविको- अनुभूति व्यापक, विस्तृत र प्रभावकारी हुनुपर्छ ।

वस्तु वा स्थितिको पूर्णबोध गर्नसक्ने क्षमताबाट लय, शब्द र स्वर समायोजन- सँगै कल्पना र अनुभूति काव्यका मूल्य तत्व हो ।

आदिम वृत्ति- भय, दु:ख, उल्लास, नीति उपदेश आज पनि उत्तिकै आधुनिक रूपमा आउन सक्छ ।

वाद- अस्तित्ववाद- आधुनिक युगको नयाँ दर्शन जुन वैयाक्तक परिस्थिति र युद्धका विभीषिकाबाट जन्मियो ।

स्वतन्त्रता : तर्कद्वारा सिद्ध गरिने चिज होइन, अनुभूति हो । पुराना आदर्शवाद नियतिवाद-हीगेल, लेदिएका-लाई नकारेर अस्तित्ववाद- आधुनिक युगको नयाँ दर्शनका रूप स्थापित हुँदै आयो विशेषतः दुईवटा विश्वयुद्धबाट उत्पन्न विभीषिकाका कारण जन्मिएको हो-यो सिद्धान्त ।

स्वतन्त्रता तर्कद्वारा सिद्ध गरिने चीज होइन, यो एउटा अनुभूति हा । पुराना आदर्शवाद विचारहरूलाई नकार्दै व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको महत्व र स्वतन्त्रताको अनुभूति अथवा अस्तित्व बोध गर्नु नै अस्तित्ववाद हो ।

कीर्केगार्डको आस्तिकता र जस्परको नास्तिकताको ˆ युजनसँगै हेडेगर काˆ का कामू र सार्त्रले मिलेर विकास गरेको हो - अस्तित्ववादलाई ।

अस्तित्ववाद अवधारणाबाट धेरै कृति-साहित्य सिर्जित भए । यो वैयक्तिकताको दर्शन हो । म के हुँ को हुँ भनेर । स्वं, अहं को अस्तित्वको अनुभूति दर्शन - गराउनु यसको विशेषता हो ।

व्यक्ति सृष्टिको आद्वितीय तत्व हो । व्यक्तिलाई पूरै संभिन कहिल्यै पनि सकिदैन । व्यक्ति पूर्व निर्मित नभएर क्रमशः बन्दै आउने तत्व हो । उसको वाह्य स्वरूप परतंत्र भए पनि अन्तरूप स्वतन्त्र हुन्छ ।

पापः पापी हुनु । अस्तित्व पाप पनि हो । व्यक्ति अस्तित्वप्रति जागरूक भएर अन्तस्थ ईश्वरको साक्षात्कार गर्न चाहन्छ । व्यक्ति तात्विक रूपले स्वतन्त्र छ तर सांसारिक परिस्थिमा ˆ याँकिँदा परतंत्र हुन्छ- प्रकृति, गुण र बुद्धि ईश्वरीय गुण भएका कारण अस्तित्वाद नै आस्तिकतामा पुग्छ । व्यक्ति अज्ञेय र ज्ञानातीत छ । आत्मा र देहको ऐक्यबद्धता नै अस्तित्व हो । क्रमशः.....

"अमननीय" व्यवहारका "माननीय"हरू !

नगेन्द्रराज पौडेल

विगतको राष्ट्रिय पञ्चायत वा लेनिनले ड्युमालाई झैं उपयोग गर्नेका लागि सदनमा कुनै पनि राजनीतिक दल गएका छैनन् । उनीहरूका घोषणापत्रले सदनप्रतिको अविश्वास कहींकतै देखाउँदैन । यसका लागि 'माननीय'हरूले सर्वप्रथम आफ्नै मनितो कसरी कायम गर्न सकिन्छ ? त्यतातर्फ सोच्नुपर्छ । आदर पाउने व्यक्ति त्यसका लागि उपयुक्त हुनैपर्छ । यस कुरामा हाम्रा सांसद धेरैपटक धेरै ठाउँमा चुकेका छन् ।

भाषा विज्ञानले 'शब्दका तीन शक्ति हुन्छन्' भन्छ । ती हुन्, अभिधा, लक्षणा र व्यञ्जना । कसैले 'मेरो घर रातोपुलमा छ' भन्छ भने उसको घर रातोपुलमा हुनैसक्दैन । 'अबगकभ पुलमाथि घर बनाउने चलन हामीकहाँ छैन । 'पुल'चयगलम वा आसपास उसको घर रहेछ' भन्ने बुझ्नुपर्छ । 'आगोले पोल्छ'भन्दा शब्द आगोले पोल्दैन, वस्तुले पोल्ने हो । यसैले अभिधाभन्दा पर लक्षणामा गएर कतिपय शब्दको अर्थ बुझ्नुपर्छ । यसैकारण सेक्सपियरले भनेका थिए, 'नाममा के छ ?' कमलको नाम अरु नै राखे पनि उसले सुगन्ध दिन छाड्दैन ।'

आज हामीकहाँ 'माननीय'को हालत त्यस्तै छ । नेपाली बृहत् शब्दकोशले माननीयलाई 'मान वा आदर गर्न योग्य, मान्य, आदरणीय' भनी परिभाषित गरेको छ । यस स्थानमा बस्ने 'माननीय'को कार्यशैली पनि त 'मननीय' हुनुप-यो । दक्षिण अफ्रिकी नेता नेल्सन मण्डेलाले भनेका थिए, 'संकटका बेला अग्रपंक्तिमा उभिएर जनतालाई मार्गदर्शन गर्नसक्ने क्षमता भएको व्यक्ति नै नेता हो ।' तर, हमीकहाँ यसको ठीकविपरीतको अवस्था विद्यमान छ । यसको ताजा उदाहरण हेर्न धेरै पर पुग्नैपर्दैन । दुई साताअघि प्रतिनिधिसभाबाट पारित 'निजामती विधेयक'लाई हेरे पुग्छ ।

आवश्यकता विधिको शासनको

लोकतन्त्र यस युगको सर्वाधिक शक्तिशाली व्यवस्था हो । लोकतन्त्रको विकल्प अझै राम्रो लोकतन्त्र हुनसक्छ । लोकतन्त्रमा कानुन अर्थात् विधिको शासन महत्वपूर्ण मानिन्छ । लोकतन्त्रमा जनमतको उच्च कदर गरिन्छ । असहमतिका विषय सकेसम्म वार्ता र नसकेमा प्रचलित कानुनसम्मत ढंगले निरूपण गर्नु लोकतन्त्रकै विशेषता हो । लोकतन्त्रमा आफैंले बनाएको कानुनी व्यवस्थालाई नकार्न पाइँदैन । अझ विधायकहरूले त कानुनी प्रावधानको अक्षरशः अनुकरण गरी जनताका लागि पथ प्रदर्शक बन्न सक्नुपर्छ ।

हाम्रा प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरूले गत १५ असारमा निजामती विधेयक पारित गरे । त्यसको भोलिपल्ट 'कुलिङ अफ पिरियड'सम्बन्धी व्यवस्थामा 'हामीलाई छलिएछ, ढाँटिएछ छानबिन गरियोस्' भन्ने माग राखे । १५ दिनसम्म आˆ नो 'पिजन होल'मा राखिएको मस्यौदा नहेर्ने, नपढ्ने अनि ढ्यापढ्याप गरी पास गर्ने उनीहरु, 'थाहै नपाई पारित भएछ' भन्दै छानबिन माग्ने पनि उनीहरु, तिनीहरूलाई हामीले 'माननीय' भन्नुपर्ने ?

अझ रमाइलो त के छ भने जुन समितिमा यो विषय वर्षौं छलफल गरियो, त्यही विषय पूर्णसदनमा जाँदा विषयान्तर भएर गयो रे ! सभापतिले हस्ताक्षर गरेर जुन मस्यौदा पठाए थाहा नपाएर हस्ताक्षर गरियो रे ! मूल विषय अर्कै थियो रे ! भनेर जसरी चर्चा चलाइएका छन् । यो व्यवहारले हाम्रा 'माननीय'हरु निजामतीका खरिदारभन्दा पनि तल्लास्तरमा देखिएका छन् ।

सामान्यतया निजामतीमा 'काउन्टर हस्ताक्षर' गरेपछि कार्यालय प्रमुखले कुनै पत्र पढेर त कुनै विश्वासमा हस्ताक्षर गरेर पठाउने चलन छ । भोलि कथंकदाचित त्यस पत्रको आशय वा नियत अन्यथा देखिएछ भने त्यसमा 'काउन्टर हस्ताक्षर' गर्नेले जिम्मा लिन्छ ।

कार्यालय प्रमुखले जिम्मा लिन्छ । 'थाहा नपाएर हस्ताक्षर गरेछु वा मलाई फलानोले झुक्काएर हस्ताक्षर गराएछ' भनेर उम्किन पाउँदैन । उम्किने प्रयास पनि गर्दैन । तर, हाम्रा 'माननीय'हरु आफैंले हस्ताक्षर गर्छन्, सदनमा आफैंले टेबल ठटाएर पारित गर्छन्, तर जिम्मा लि"दैनन् । 'पढ्ने चलन थिएन, सधैं यसै गरिन्थ्यो यसपटक झुक्काइयो' भनेर निरीहता प्रकट गर्छन् । यसभन्दा गैरजिम्मेवार कार्यशैली र व्यवहार अर्को के हुन्छ ? यिनैलाई नागरिकले 'माननीय' भनी सम्मान दिनुपर्ने ?

हुन त हाम्रा सांसदको विगत पनि अनुकरणीय कहिल्यै हुन सकेन । विगतमा संघीय संसद्मा देखिएको कुर्सीकाण्ड, तत्कालीन प्रतिनिधिसभा सभामुख रामचन्द्र पौडेलमाथि गरिएको लछारपछार काण्ड वा अर्थमन्त्रीको ब्रिफकेस खोस्नेसम्मका काण्डकै पुनरावृत्ति संघीय सदनमा बेलाबखत हुने नै गरेको छ ।

विगतको राष्ट्रिय पञ्चायत वा लेनिनले ड्युमालाई झैं उपयोग गर्नेका लागि सदनमा कुनै पनि राजनीतिक दल गएका छैनन् । उनीहरूका घोषणापत्रले सदनप्रतिको अविश्वास कहींकतै देखाउँदैन । यसका लागि 'माननीय'हरूले सर्वप्रथम आफ्नै मनितो कसरी कायम गर्न सकिन्छ ? त्यतातर्फ सोच्नुपर्छ । आदर पाउने व्यक्ति त्यसका लागि उपयुक्त हुनैपर्छ । यस कुरामा हाम्रा सांसद धेरैपटक धेरै ठाउँमा चुकेका छन् ।

यसै पनि संविधानसभाका ६ सय १ सदस्य पाल्नुपरेकामा नेपालीमा वितृष्णा जागेको थियो । संघीयतासहितको संविधान २०७२ को प्राप्तिसँगै ७ प्रदेश, ७ सय ५३ स्थानीय तह र एक संघ गरी ७ सय ६१ ठाउँमा राज्यको खर्च बिलो लगाउनुपर्दा धेरैमा बेचैन उत्पन्न भएको थियो । ७ सय ६१ वटा सरकारको गठनपछिका अनुभवका आधारमा नेपालीले 'संघ र स्थानीय तह भए पुग्ने' निष्कर्षसमेत निकालेका छन् ।

'चित्रबहादुर केसी प्रवृत्ति'अनुरूप केही नेताले 'संघीयता नै खारेज गर्नुपर्छ' भनेका छन् । हिजोआज देखिएका कतिपय घटनाले संघीयता कतै नेता केसीले भनेझैं 'बाँदरका हातको नरिवल' हुने त होइन ? डराउनुपर्ने अवस्था छ । संघीयता सफल कार्यान्वयन गर्नुपर्ने सांसद आफैं ऐनसम्म दिन नसकेपछि सदनको औचित्यमाथि नै प्रश्नचिह्न खडा हुनु स्वाभाविक हो । यस घटनाले व्यवस्थाकै विकल्प खोज्नेलाई आगोमा घिउ थपेको छ ।

खर्चिलो भयो

आमनेपाली अहिले पनि प्रदेशस्तरका संरचनाको औचित्य साबित गर्न सकेका छैनन् । सिधै खारेजमा नबोले पनि उनीहरु 'स्थानीय तहको भूमिकालाई बढाएर प्रदेश घटाउँदा खर्चसमेत मितव्ययी हुन्थ्यो' भन्न थालिसकेका छन् । उनीहरु स्थानीय तहलाई पर्याप्त ठानेका छन् । यसरी हेर्दा प्रत्यक्षतर्फ ३ सय ३० र समानुपातिकतर्फ २ सय २० गरी ५ सय ५० प्रदेश सांसद पाल्नुको उपादेयताको खोज यतिबेला असान्दर्भिक देखिँदैन ।

षड्यन्त्र आभाष

त्यसो त, संघीयतासहितको संविधान आएको दशक पुग्नै लागेको छ । यसबीच, संघीयतालाई प्रशासनिक रूपले कार्यान्वयन गर्नका लागि संघीय निजामती ऐन आइसक्नुपर्ने थियो । कानुन निर्माणकै लागि भनेर चुनिएका जनप्रतिनिधिका ध्यान कानुन बनाउनमा आज पर्यन्त गएको छैन । उनीहरु त सकेसम्म मन्त्री, त्यो नभए विभिन्न समिति सभापति, सचेतक र त्यति पनि नपाए प्रधानमन्त्री वा मन्त्रीको टिममा सामेल भएर विदेश भ्रमण मात्र उनीहरूको अभीष्ट रहँदै आएको छ । यसैकारण निजामती, शिक्षा, प्रहरी विधेयकजस्ता आवश्यक कानुन निर्माणमा उनीहरु धेरैपटक चुकेका छन् ।

सुन्दर पक्ष

यस विधेयकका केही सुन्दर पक्ष पनि थिए । सबैको चासोको विषय रहेको 'कुलिङ अफ पिरियड' २ वर्षसम्म कायम गर्ने, अनिवार्य अवकाश उमेर ६० वर्ष पु-याउने, सेवा प्रवेश उमेर ३५ र ३९ क्रमशः महिला र पुरुषका लागि कायम गर्ने, मुख्य सचिव र सचिवको पदावधि घटाएर क्रमशः ४ र २ वर्ष कायम गर्ने, निजामती सेवालाई विभिन्न श्रेणी र १५ तहसम्मको बनाउने, विशिष्ट श्रेणीका अतिरिक्त सचिव रहनेजस्ता केही नवीन व्यवस्था यसमा गरिएका थिए । तर, नजन्म"दै विवादमा रहेकाले 'कहिले पारित हुने ? कसरी हुने ?' भन्ने विषय नै अनुत्तरित देखिन्छ ।

जसको काम नै विधान बनाउने हो, ऊ यसबाट चुकेपछि उसको उपस्थिति निरर्थक भएन र ? सदनमा प्रस्तुत हुने विधेयक १५-१५ दिनसम्म आˆ नो 'पिजन होल'समेत खोलेर सामग्री नपढ्ने अनि कसरी पारित भयो ? मूल दस्तावेजभन्दा फरक कसरी भयो ? भनेर छानबिन समिति बनाउने ? यो त 'मेरा कम्मरको खुकुरी कुन मुर्खले खोसेछ' भन्नुसरह भएन र ? यी र यस्तैयस्तै कामका लागि मतदाताले निर्वाचित गरेर पठाएका हुन् त यी जनप्रतिनिधिलाई ? होइनन् । तर, 'अमननीय' काम गरे पनि प्राविधिक बाध्यताले उनीहरूलाई 'माननीय' नै भन्नुपर्ने हाम्रो नियति छ । राजधानीबाट

सामाजिक सञ्जाल

भूमिमन्त्रीलाई तत्काल पाता कस्नुपर्छ

नारायण गाउँले

कति करोडौं र अरबको खेल भएको होला ।

ओलीजी ! राजीनामा होइन, ऋण मागेर चलाउनुपर्ने देशमा भ्रष्टाचारको यस्तो नाङ्गो नाचले अलिकति पनि पोल्छ भने त्यो भूमिमन्त्रीलाई तत्काल पाता कस्नुहोस् ! एउटा जिल्लाको भूमि आयोगमा एउटा कर्मचारीको सरुवा गर्न बीस लाख घूस दिनुपर्छ । त्यो पनि एउटा मन्त्रीलाई दिएर हुँदैन भने यो भ्रष्टाचारको, घूसखोरीको जालो कति ठूलो होला ? देशमा ७७ जिल्ला र जिल्लैपिच्छे आयोग छन् ।

के आˆ नै क्याबिनेटका, आˆ नै पार्टी र गुटका मन्त्रीले दिएको स्वीकारोक्ति पनि प्रमाण हुँदैन ? के भ्रष्टले फोटो र भिडियो खिचेर, प्रमाणका लागि ल्याप्चे लगाएर घूस खान्छ ? के ठगले ठगीको प्रमाण बनाएर ठग्छ ?

एउटा बिचौलिया बीसौं लाख बुझाएर किन भूमि आयोगमा पस्न खोज्छ ? तपाईंले बुझ्नुभएको छैन र ? त्यसभित्रको भयावह हिनामिना र भ्रष्टाचारको सजिलै कल्पना गर्न सक्नुहुन्न र ? देशभर भूमि आयोगमाथि यसै गरी घूस लिएर बिचौलिया भर्ना गर्ने र तिनकै हितलाई ध्यानमा राखेर संसदबाट भूमिसम्बन्धी ऐन बनाउने खेल त हुँदै छैन ? यो एकदम गम्भीर र गरीबतम निमुखा नागरिक जोडिएको विषय हो । गासवास नभएको सुकुम्बासीको भाग खोसेर कार्यकर्ता पाल्ने खेलको झिल्को हो ।

आजको अडियो होइन यो । साना पत्रिकाले एक महिनाअघि नै छापेको हो । किन केही कारवाही भएन ? देशभर सामाजिक सञ्जाल र ठूला मिडियाले आबाज उठाएपछि देखाउनका लागि, त्यो पनि प्रसस्त टाइम दिएर राजीनामा गराउनुमाथि पनि शंका छन् । अझ भूमिमन्त्रीलाई त सोधपुछ पनि भएको छैन ।

एउटा कर्मचारीको सरुवामा बीस लाख खाने गुप्ताले देशभर सरुवा आतंक मच्चाएको खबर छापिइरहन्थ्यो ! कति करोडौं र अरबको खेल भएको होला । के त्यो सबै रकम गुप्ताको पकेटमा मात्रै होला र ? के सम्पत्ति शुद्धीकरण र जेल सरकारबाहिरका लागि मात्रै हो ?

के भ्रष्टाचारमा शून्यसहनशीलता भनेको यही हो ?

ओलीजी, एउटा कठोर निर्णय लिएर, भ्रष्टलाई निर्मम दण्डित गरेर लाखौं कर्मचारीलाई यो घूस आतंकबाट केही राहत दिलाउन सकिन्न र ? नत्र त एउटा किर्नो आउँछ, चुस्छ, मोटाउँछ । हल्ला भयो भने झर्छ । अर्को आउँछ । यो खेल चलिरहन्छ ।

संस्कार परिर्वतन

दुर्गा लामिछाने

आधुनिक नयाँ परिर्वतनको युग चलिरहेको छ । हरेक मानवजातिले आˆ नो धर्म, कर्म, संस्कार, संस्कृति जुन छ जे छ त्यसैमा आवद्ध वा संगठित हुनु जरूरी छ । कसैले कसैलाई होच्याउने, यो धर्म ठूलो यो धर्म सानो, यो राम्रो यो नराम्रो भन्नुभन्दा आˆ नो धर्म, संस्कार, संस्कृति मान्नु नै ठिक होला । उही परमपिता परमात्माका छत्रछायाँमा रहने विश्वको सम्पुर्ण मानव आत्मा उहाँ कै सन्तान हौ । सम्पूर्ण मानव आत्माको कल्याण गर्न रक्षा गर्न शिव परमात्मा धर्तिमा आएर आˆ नो कार्य सुरू गर्दै हुनुहुन्छ । पतित दुनियाँलाई पावन बनाउने जिम्मेवारी वहाँको नै हो । हामी कोई पनि मानव आत्मा कुनै न कुनै दिन शरीर छोडेर जानुपर्दछ । हाम्रो यो धर्ति नाट्यशाला हो । खेल खेल्न आˆ नो पार्ट प्ले गर्न यहाँ आएका छौ । ५ तत्वले बनेको शरीर यही प्रकृतिया मिल्नेछ अनि अविनाशी आत्मा आˆ नो घर परमधाम जानेछ त्यसकारण सज्जन बृन्द !! हामीमा भएका ५ विकारहरू काम, क्रोध, लोभ, मोह, अंहकारलाई त्याग गरेर परमपिता परमात्माही यादमा आˆ ना विकर्महरूलाई भष्य गर्नुपर्छ ।

परमपिता परमात्माले जुन कार्य गर्नुहुन्छ त्यो कार्य कुनै पनि धर्मगुरू, महानगुरू, धमात्माले गर्नसक्नुहुन्न । त्यसैले शास्त्रत हामीले धेरै पढ्यो, सुन्यौ तर जिवन परिर्वतन भएन जहाँको त्यही रह्यौ । स्वयम् परिर्वतन भएनौ, सुनेर पढेको कुरा जिवनमा धारणा गर्न सकेनौ यही हाम्रो कमजोरी हो । अहिले आधुनिक साइन्सको युग भएकोले हामी मानवजाति बस्तु, वैवभ, भोगविलाशा, साधनहरूमा लिप्त भयो कसैले कसैको महत्व राख्दैनौ । धर्म, जप, तप, पुजा, पाठ साधनाहरूलाई भुल्दै गयौ । नकरात्मक कुरा व्यर्थको चित्तत भय, डर, त्रासले गर्दा मनमा अशान्ति ल्याउँछौ । खैत हाम्रो साधना गर्ने समय ? जति धनदौलत भएपनि मनमा शान्ती छैन, मन बेचैन छ, निद्रा लाग्दैन । हामीले स्वयम्लाई वुझ्न सकेनौ त्यसैले सज्जन वृन्द !! परमपिता परमात्माको यादमा आफ्नो तन, मनलाई शुद्ध बनाउनु पर्छ । मनमा व्यर्थ संकल्प ल्याउनुहुँदैन । मन शुद्ध भएपछि बुद्धिले यथार्थ र सत्यकुरा स्वीकार गर्दछ र कर्म संस्कारमा परिर्वतन हुन्छ । यो समय भनेको श्रेष्ठ भाग्य बनाउने समय हो । हामीले आफुले बनाएको कर्म आँफै भोग्दछौ त्यसमा चिन्ता लने होइन । परमात्माबाट केवल सुख, शान्ती, प्रेम, खुशी आनन्द लिन सकिन्छ । हामीले संकल्प, बोली, कर्म, सम्वन्ध सर्म्पकमा पनि पवित्रता ल्याउनुपर्दछ । पवित्रताको आधारमा संस्कार पनि परिर्वतन हुन्छ । त्यसले परमात्माले देखाएको बाटोमा चलौ, सत्य कर्म गरौं तब मात्र मुक्ति, जिवन मुक्ति त्या परमात्मा प्राप्ति सम्भव छ ।

दमक-७, निलकण्ठ टोल

झापामा रविको पक्षमा १९ हजार हस्ताक्षर

दमक/ पार्टी सभापति लामिछानेमाथि प्रतिशोध साँधिएको भन्दै त्यसविरूद्ध देशव्यापी हस्ताक्षर अभियान थालेको छ ।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले सभापति रवि लामिछानेमाथि प्रतिशोध साँधिएको भन्दै त्यसविरूद्ध देशव्यापी हस्ताक्षर अभियान थालेको रास्वपाले झापामा पनि त्यसलाई तीव्रता दिएको छ । तीन दिनअघि त्यस अभियान शुरू गरिएको हो । जिल्लाभरिबाट करिव २९ हजार हस्ताक्षर संकलन भइसकेको र २ लाख हस्ताक्षर संकलन गर्ने योजना रहेको रास्वपा दमक नगर सभापति तीर्थराज लामिछानेले बताए ।

सभापति लामिछानेले दिएको जानकारी अनुसार मेचीनगरमा ५२७४, दमकमा ३०७०, भद्रपुरमा ३०२१, कचनकवलमा १०५४, हल्दिवारीमा ६७७, बाह्रदशीमा ७५४, बिर्तामोडमा ३००४, अर्जुनधारामा २२१४, बुद्धशान्तिमा १८९२, कनकाईमा ४८६०, झापा गाउँपालिकामा ८४०, शिवसताक्षीमा १३४५, कमलमा ७२४ हस्ताक्षर संकलन गरिएको उनले जानकारी दिए । गौरादह र गौरीगञ्जमा संकलित हस्ताक्षरका बारेमा थप रिपोर्ट आउन बाँकी क्षेत्रीय सभापती भेषराज भट्टराईले जानकारी दिए ।

A-One इटाको नयाँ उत्पादन बजारमा

अत्याधुनिक प्रविधिबाट उत्पादित सिद्धकाली ब्रिक्स प्रा.लि. कमल-१ सोलमारीमा ठूलो साइजको A–One इटाको बुकिङ खुल्ला गरिएको छ ।

भट्टा सम्पर्क : विष्णु कार्की
९८५२६७०३०५ / ९८०२६२६५५ / ९८१६३१३२७१

म्यानेजर
९८०२६२६६४०

दमक सम्पर्क : लुसन कार्की
९८०२६२६६२८ / ९८५२६२६६२८

तु-घडेरी बिक्रीमा

दमक-५ हरिहोम कोलेनीभित्र हिमशिखर टेलिभिजनदेखि १०० मिटर पूर्व १७ धुर आकर्षक घडेरी तु-बिक्रीमा छ । इच्छुकले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

सिधा सम्पर्कका लागि Call : 9814004752

झापा डाइग्नोस्टिकको सेवा

रेडियोलोजिष्टको क्षेत्रमा लामो अनुभव प्राप्त गरी भरपर्दो सेवा प्रदान गर्दै आउनु भएका चिरपरिचित डा. तिलकचन्द्र शाहको भिडियो एक्सरे क्लिनिक (झापाडाइग्नोस्टिक) हिमाल फार्मेसीबाट दमक प्रहरी थाना अगाडि इसा कम्प्लेक्समा सरेको आम सेवाग्राहीमा जानकारी गराउँदछौं ।

: सम्पर्क नम्बर:
९७०४५४४८९९/०२३-५७७४१४

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित नयाँ झापाली इटा बजारमा

ठूलो साइजको ईटा

सम्पर्कका लागि: दमक: ०२३-५८०९१४
जनक कार्की : ९८५२६७०१७४ / ९८०१४०१४४१
भगवान बस्नेत : ९८५२६७००३१
भट्टा सम्पर्क : ९८०१४१४०४२ / ९८०१४०१४०

धर्मसंस्कृति

साउनमा किन वर्जित लसुनप्याज

दमक । केही मानिस धार्मिक मान्यताका कारण लसुन र प्याज खाँदैनन् । विशेषगरी ब्राह्मणहरु लसुन प्याज खाँदैनन् । यसरी नखानुका वैज्ञानिक र धार्मिक कारण छन् ।

आयुर्वेदका अनुसार खाद्य पदार्थलाई तीनवटा श्रेणीमा बाँडिएको छ : सात्विक, राजसिक र तामसिक । सात्विक भोजनले शान्ति, संयम, पवित्रता र मनको शान्ति दिलाउँछ भने राजसिक खाद्यपदार्थले मोह तथा खुशीको भाव दिन्छ । त्यस्तै तामसिक भोजनले क्रोध, अहंकार र विनाशजस्ता भाव पैदा गर्छन् ।

प्याज र लसुनलाई राजसिक र तामसिक पदार्थ मानिएको छ । यसको अर्थ यिनले अज्ञानता र क्रोध बढाउँछन् । मासु, लसुन र प्याजको अधिक सेवनले व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ । यसले कामोत्तेजना बढाउँछ । ब्राह्मणले पवित्रता राख्नु जरुरी हुन्छ किनकि उनीहरु देवताको पूजा गर्छन् र प्राकृतिक रुपमा शुद्ध हुनुपर्छ ।

सनातन शास्त्रहरूले प्याज र लसुन जस्ता खाद्यपदार्थले प्रकृतिप्रदत्त भावनामध्ये सबभन्दा खराब भावना पैदा गर्छन् । उत्तेजना र अज्ञानतालाई वृद्धि गर्ने यस्ता खानेकुराले आध्यात्मिक मार्गमा हिँड्न दिँदैनन् र व्यक्तिको चेतनामा नकारात्मक प्रभाव पार्छन् ।

ध्यान र भक्तिमा लाग्ने व्यक्तिले लसुन प्याज खानै हुँदैन । काँचो लसुनमा बोटुलिजम ब्याक्टेरिया हुनाले स्वास्थ्यलाई हानि पु-याउँछ । प्राचीन रोमन कवि होरेसले लसुनलाई विषभन्दा खराब भनेका छन् ।

हुनत लसुन प्याजले स्वास्थ्य बढाउँछन् र यी प्राकृतिक एन्टीबायोटिक हुन् भन्ने मान्यता पनि छ । तर अध्यात्ममा लागेकाहरूले लसुन र प्याज त्याग्ने सल्लाह दिन्छन् किनकि यिनले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्छन् । आयुर्वेदले पनि यौनशक्तिमा वृद्धिका लागि लसुन प्याज खान सिफारिस गरेको छ । त्यसैले अध्यात्ममा लागेका ब्राह्मणले लसुन प्याज खानु उचित हुँदैन ।

स्वास्थ्य

स्वस्थ रहन कस्तो आराम चाहिन्छ ?

शारीरिक आराम

हरेक कामले शरीर थाक्छ । शरीरलाई हरेक दिन आराम चाहिन्छ । शारीरिक आरामलाई पनि दुई भागमा विभाजित गर्न सकिन्छ । एउटा छोटो अवधिको आराम र अर्को लामो अवधिको आराम । छोटो अवधिको आराम भन्नाले कामको अवधिमा हुने चिया ब्रेक, खाजा ब्रेक आदि हो । त्यो बेला पनि कामबाट केही आराम मिल्दा शरीरमा केही ऊर्जा संगठित हुन्छ । सक्रिय अवस्थामा योग, स्ट्रेचिङ वा कुनै मसाज थेरापी गरेर शरीरलाई आराम दिन सकिन्छ ।

अर्को लामो अवधिको आराम भन्नाले दिनभर कामको थकान छोटो समयको आरामबाट मेटिंदैन, त्यसैले प्रकृतिले नै रात बनाएको छ रातको समयमा आराम गर्नुपर्छ । हरेक दिन सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुपर्छ । निदाएको अवस्थामा मानव शरीरका सबै प्रणालीको नवीकरण हुन्छ । निद्रा पुगेन भने तिनमा असर पर्छ । लामो समयको आरामले क्षति भएका कोषिकाहरू बन्ने, ऊर्जा प्रदान गर्ने, शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने हुन्छ ।

मानसिक आराम

शरीर मात्र आराम भएर हुँदैन, मानसिक अवस्थाले पनि आराम पाउनु उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । अरूको बारेमा धेरै सोच्ने, मैले यो गर्न सकिन त्यो गर्न सकिन भनेर चिन्ता गर्ने गरियो भने मन थाक्छ । जसकारण टाउको दुख्ने, डर लाग्ने, चिडचिडापन महसुस हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा मानसिक आराम चाहिन्छ ।

मानसिक आरामका लागि सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ, नराम्रो परिस्थिति सिर्जना भएको छ भने त्यसबाट बाहिर निस्कने उपाय खोज्नुपर्छ र विचारलाई कम गर्नुपर्छ ।

मानसिक आरामका लागि पनि समय-समयमा आफ्नो लागि समय छुट्याउनुपर्छ । गहिरो सास लिने र दैनिक ध्यान गरेर मनलाई मस्तिष्कलाई आराम दिन सकिन्छ ।

रचनात्मक आराम

रचनात्मक आराम भनेको मनपर्ने काममा समय दिनु हो र त्यसबाट प्राप्त हुने आनन्द वा आरामलाई रचनात्मक विश्राम भनिन्छ । दैनिकको भागदौडले गर्दा हामीभित्र लुकेको कलालाई बाहिर ल्याउने समय पाइँदैन ।

धेरै मानिसहरू चित्रकला, नृत्य, संगीतमा रूचि राख्छन् तर समयको कमीले गर्दा आफ्नो रूचिको विषयमा समय दिन पाउँदैनन् । तर आफ्नो रूचि भएको विषयका लागि समय निकाल्दा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ र मानिक स्वास्थ्य राम्रो हुँदा शरीर पनि राम्रो हुन्छ । उपवास बस्नु पनि शरीरलाई आराम दिनु हो ।

समय-समयको विश्राम र निद्राले जसरी हाम्रो शरीरलाई आराम दिन्छ त्यसरी नै उपवासले पाचन प्रक्रियालाई आराम दिन्छ । यसबेला शरीरले खाना पचाउने कामबाट मुक्ति पाउँछ । यही मौकामा शरीरले आफ्नो शुद्धीकरण गर्न थाल्छ । निरन्तर खाना खाइरहेको बेलामा शरीरले पूर्ण रूपमा पचाउन सकिरहेको हुँदैन । त्यही नपचेको खाना वा शरीरमा जम्मा भएर बसेको विकारलाई नष्ट गर्ने र शुद्ध पार्ने काम उपवासका बेला शरीरले गर्न पाउँछ । जसले गर्दा शरीरमा खराब कोलेस्टेरोल र बोसो जम्मा हुन दिंदैन । पेटलाई सधैं स्वस्थ र हलुका बनाउँछ ।

आराम नपुग्दाका समस्या

शरीरलाई प्रयाप्त मात्रामा आराम पुगेन भने शरीरको पूर्णनिर्माणको काम राम्ररी हुँदैन, जसले गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । रोगप्रतिरोधमत्मक क्षमता कमजोर भयो भने शरीरले बाहिरको संक्रमणसँग लड्न सक्दैन ।

शरीरलाई आराम पुगेन भने दैनिक गतिविधिमा नै असर पुग्छ । आराम नपुग्दा थकान, एकाग्रताको अभाव, दिक्क लाग्ने, तनाव बढ्ने र दैनिक कार्य शैलीलाई नै असर गर्छ । आरामको कमीले मोटोपन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जस्तो समस्या समेत निम्तिन सक्छ ।

परदेशमा अस्ताए लेखनाथ

इलाम / परदेशी भूमीमा अस्ताएको एउटा सपना हो इलामको सूर्योदय नगरपालिका-७, गोगनेका ३५ वर्षीय लेखनाथ खतिवडा मनमा धेरै सपना बोकेर परदेशको बाटो रोजेका थिए, दुबईस्थित मिडल इस्टको एफजेठ मास्ट इन्जिनियरिङ कम्पनीमा काम गर्न गएका थिए । तर, कसलाई पो थाहा थियो र, त्यो सपना यति चाँडै बीचैमा टुट्नेछ भनेर । गत जेठ ५ गते दुबई पुगेका लेखनाथ, असार ८ गतेदेखि बिरामी पर्न थाले । सुरूमा शरीरमा सेतो रक्तकोषको कमी देखियो । परिवार चिन्तित भयो, आफन्तहरूले खबर बुझ्न थाले । अस्पताल भर्ना गरियो, तर उनको अवस्था सुध्रिएन ।

पछि निमोनिया पनि देखियो, र उनको स्वास्थ्य झन-झन् बिग्रँदै गयो । जीवन र मृत्युको दोसाँधमा लामो संघर्षपछि, असार २८ गते दुबईको एआई रोसिड अस्पतालमा उनले संसार छाडे । परिवारका सदस्य लीलाधर खतिवडाको आवाजमा पीडा झल्किन्थ्यो, "लाखौं सहयोग संकलन गरियो । अन्ततः लेखनाथलाई बचाउन सकिएन ।" यो वाक्यले पैसाले जीवन किन्न सकिँदैन भन्ने तितो यथार्थलाई छर्लङ्ग पार्छ । परदेशमा ज्यान जोखिममा राखेर काम गर्ने हजारौं नेपालीमध्ये लेखनाथ पनि एक थिए ।

साहित्य-कविता

ओडार

✍ भरत बार्बरिक

आमाले उहिल्यै दिनुभएको
हजुरबाजस्तै पुरानो काठे बाकसमा
धमिरा बोकेर थन्किएका
केही थान काल्पनिक कविताजस्तै
थन्किँदैछ जिन्दगी,
लामो ओरालो झरिसकेपछि
पुण्य सकिएका आकाशका तारा हराएजस्तै
हराउँदैछ जिन्दगी ।
यो निर्जन जंगलमा पनि
कति डरलाग्दो कोलाहल छ,
आँखा हुँदाहुँदै पनि
पाइताला रक्ताम्य भएपछि पो थाहा भयो-
कति धेरै टेकिएछन् घातक काँडाहरू र
बगरका तीखा ढुंगाहरू ।
लामो गन्तब्यको यात्रामा निस्किएको ज्यान
आज खै कसरी-कसरी
यो ओडारमा विश्राम लिँदैछ,
महत्वाकांक्षाका अनेकौं पहाडहरू
कसरी-कसरी भत्किँदा रहेछन् पहिरो बोकेर
सबै-सबै आफन्तजस्ता लाग्ने
मान्छेहरूको भीडभित्र
कहाँ-कहाँबाट छिर्दोरहेछ भुइँ कुहिरो र
धमिल्याइदिँदो रहेछ मानवीय सम्बन्धलाई ।
प्रश्न होइन
तर किन-किन प्रश्नजस्तै बनेर उभिन्छ
मान्छेको अनुहार !
प्रश्नैप्रश्न हो
तर किन-किन प्रश्नहीन
गहिरो मौनता बोकेर उभिन्छ
मान्छेकै अनुहार !
श्रापित सिसिफसजस्तै
अनन्त समयको पहाडमा
अर्थहीन उकाली-ओराली गरिरहेछ मान्छे,
अस्तित्वको अहम् बोकेर पनि
प्रयोग भइसकेको टुथपेष्टजस्तै
बेपर्वाह फालिन्छ मान्छे,
जिन्दगीको अनौ हलोबाट खुस्किए पनि
पत्रे चट्टानजस्तै
आशाका सपनाहरू साँचेर
हिलोमा नै जिन्दगी देख्दै
त्यही हिलोमा लडिबुडी गर्छ मान्छे,
हरिया पत्तालाई सिन्काले खिपेर बनाएको
दुना टपरीको सुन्दर शिल्पीजस्तै
रंगिन सपना बुन्दै रमाउँछ मान्छे ।
हरेक मान्छे मृत्युका लागि जन्मिँदो रहेछ,
चारोको खोजीमा
उदात्त उडान भरिरहेका चराहरू
कुनै घातक हमलासँगै
भट्भटाउँदै भुइँमा झरेजस्तै, अथवा
शेक्सपियरको हयाम्लेटजस्तै
असमयमै जिन्दगीको खेल
समाप्त भएको ब्यथा
कहिलेसम्म सुनाउँछन् गुरुहरू !
भर्खरै कालोपाटीमा लेखिएका
झर्झराउँदा जिवन्त अक्षरहरू
निर्दयी डस्टरले मेटेको कथा
आँखाभरि आँसु पार्दै
कहिलेसम्म सुनाउँछन् गुरुहरू !
कष्टपूर्ण उफान पैदा गर्ने
उच्च रक्तचापलाई स्वीकारेर
त्यसैलाई जीवनशैली बनाउने
बाध्यता छ यहाँ,
शरीरका रक्तनलीभरि
बिषाक्त ग्लुकोजको नदी बगाएर
फिसिक्क हाँस्नुपर्ने विवशता छ यहाँ,
प्रेमको नाममा शरीर बिक्रीको ब्यापार
उन्मत्त भएर बौलाएको छ,
बालुवाका टुक्रा-टुक्रा कणझैं
विभाजन र अविश्वास मौलाएको छ,
अलिकति बाँच्छु नि भन्दा पनि
बाँच्न दिँदैन समाज
सुकरातलाई पिलाउने
हेम्लक बोकेर निर्लज्ज उभिन्छ,
भयो अब मर्छु नि त भन्दा पनि
मर्न दिँदैन समाज
बधशालामा मृत्यु पर्खेर बसेका
पशुलाई जस्तै थुनिदिन्छ,
कुनै भद्दा नाटकको कुरुप दृश्यजस्तो
युगौंदेखि यसरी नै चलिरहेछ संसार ।
यो ओडार हो-
जिन्दगीलाई किस्ता किस्तामा निल्ने
अँध्यारो ओडार हो यो,
कहिल्यै अन्त्य नहुने
अन्तिम रात्रीभोज हुँदैछ यहाँ,
जहाँ जिससलाई जस्तै हरेक मान्छेलाई
भोलि बिहान सूर्योदय नहुँदै
क्रसमा टाँगिदैछ,
र, मान्छे
एक्लै
एक्लै
फगत एक्लै
आफ्नो लाशको आफैं मलामी जाँदैछ ।

पुस्तक-साभार

राजनीतिसँगै राजकाज-कल्याणकारी लोकतन्त्रको प्रस्ताव

अराजकीय "राजकीय भ्रमण"

✍ रविन्द्र मिश्र

नेपालमाथि लगाएको नाकाबन्दी 'अपराध थियो भनेर नेपालीहरूले भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई सम्झना दिलाए पनि नेपाल सरकारले मोदीको भव्य स्वागत गरेर उनलाई स्वदेश फिर्ता पठाएको छ । स्वागत र सम्मान आफ्नो ठाउँमा छ। तर परराष्ट्र मन्त्रालय, सरकार र देशको प्रतिष्ठा आफ्नो ठाउँमा छ। हाम्रो पक्षबाट हुने भारतको भ्रमण र भारतीय पक्षबाट हुने नेपालको भ्रमणका बेला हरेक पटक हाम्रो परराष्ट्र मन्त्रालय, सरकार र देशले नराम्रोसँग आफ्नो प्रतिष्ठा गुमाउने गरेका छन्। आफ्नो सम्मान आफै राख्न नजान्ने हाम्रा नेताहरूका कारण परराष्ट्र मन्त्रालयका अधिकारीहरूले बारम्बार लज्जाजनक स्थिति बेहोर्नुपरेको पूर्वराजदूत तथा अन्य पदाधिकारीहरू बताउँछन् ।

प्रसङ्ग, यो पटक प्रधानमन्त्री मोदीको राजकीय भनिएको भ्रमणबाट सुरू गरौं । राजकीय भ्रमण सरकार या राष्ट्रप्रमुखहरूको भ्रमणको विशिष्टतम रूप हो। कूटनीतिक मर्यादाअनुरूप राजकीय भ्रमणका केही राजकीय विशेषता हुन्छन् । सबभन्दा पहिले, राजकीय भ्रमणको मिति दुवै देशको सरकार या राष्ट्रप्रमुखको अनुकूलतामा निर्धारण गरिन्छ । तर त्यसो भएको देखिएन। पहिला त. प्रधानमन्त्री केपी ओलीलाई भारतको 'राजकीय भ्रमणमा यस्तो समयमा बोलाइयो, जसले गर्दा उनी सधै नेपालका प्रधानमन्त्री या राष्ट्रप्रमुखले भाग लिने गरेको चीनको हाइनान टापुमा हुने अन्तर्राष्ट्रिय महत्त्वको बोआवो सम्मेलनमा जान सकेनन् । ओलीले बोआवो सम्मेलन मात्र छाडेनन्, यस पटक त्यहाँ नेपालको प्रतिनिधित्व नै भएन, जसलाई अर्थपूर्ण रूपमा लिन सकिन्छ । ओलीले दिल्ली भ्रमणका बेला कूटनीतिक चलनअनुसार समकक्षी मोदीलाई 'राजकीय भ्रमण'कै निम्ता दिए । मोदीले त्यसलाई स्वीकार मात्र गरेनन्, भ्रमणको मिति नै दिल्लीबाट चुहाएर नेपाललाई "बोधार्थ दिए। त्यसमा नेपालको अनुकूलता थियो या थिएन भनेर सोच्ने मौका नै दिइएन । हाम्रा प्रधानमन्त्रीले त्यो मौका माग्न पनि सकेनन् । मितिका साथै भारतीय पक्षले लगभग भ्रमण तालिका पनि निर्धारण गरिदियो। मोदी जनकपुर आउने, त्यसपछि काठमाडौं उत्रिने अनि मुक्तिनाथ जाने निश्चित नै गरिएको थियो ।

दोस्रो, राष्ट्रप्रमुख र सरकार प्रमुखको विदेश भ्रमणका केही मर्यादा हुन्छन् । 'राजकीय भ्रमण हुन्छ, 'औपचारिक भ्रमण हुन्छ, कार्यगत भ्रमण हुन्छ र 'व्यक्तिगत भ्रमण हुन्छ। अपवाद नहुने होइनन् । तर यी सबै भ्रमणका आआफ्नै प्रकृति हुन्छन् । अमेरिकालगायत कतिपय देशमा राजकीय भ्रमण, अपवादलाई छाडेर राष्ट्राध्यक्षको तहमा मात्र हुन सक्छ । त्यो पनि हरेक वर्ष तोकिएको सङ्ख्यामा र तोकिएको दिनका लागि मात्र हुन्छ। राजा महेन्द्र र वीरेन्द्रले एकभन्दा बढी पटक अमेरिकाको भ्रमण गरेका भए पनि सन् १९६७ मा राजा महेन्द्रले र सन् १९८३ मा राजा वीरेन्द्रले गरेको भ्रमणलाई मात्र राजकीय भ्रमणको संज्ञा दिइएको थियो । त्यस्तै कैयौ अमेरिकी राष्ट्रपतिले बेलायत भ्रमण गरेका भए पनि सन् २००३ मा जर्ज बुसले गरेको बेलायतको भ्रमणलाई मात्र पहिलो पटक बेलायतले राजकीय भ्रमणको संज्ञा दिएको थियो । तर राजकीय भ्रमणको त्यो कडा परिभाषा धेरै देशका हकमा खुकुलो भइसकेको छ । र सरकार प्रमुखको भ्रमणलाई पनि राजकीय भ्रमणको मान्यता दिइने गरेको छ। तर पनि राजकीय भ्रमणका केही विशिष्ट विशेषता हुन्छन् । राजकीय भ्रमणको खर्च, भेटघाट, भ्रमण र अन्य सबै गतिविधिको जिम्मेवारी आतिथेय देशको हुन्छ, त्यो उच्चतम प्रकृतिको हुन्छ । सामान्यतया राजकीय भ्रमणमा आउने पाहुनाको पहिलो गन्तव्य देशको राजधानी नै हुन्छ, जहाँबाट उनी अन्य ठाउँको भ्रमणमा जान सक्छन् । त्यसमा पनि अपवाद नहुने होइन । उदाहरणका लागि सन् २०१४ मा चिनियाँ राष्ट्रपति सी चिनफिङको भारतको राजकीय भ्रमण गुजरातबाट सुरू भएको थियो। तर त्यो गन्तव्य राष्ट्रपति सीले निर्धारण गरेका थिएनन् । प्रधानमन्त्री मोदीले आफू गुजरातको मुख्यमन्त्री हुँदा त्यहाँ गरेको तीव्र विकास चिनियाँ नेतालाई देखाउन चाहेका थिए । त्यसैले आतिथेय देश भारतकै अनुरोधमा सी दिल्ली जानुअघि गुजरात गएका थिए । मोदी आतिथेय देश नेपालको अनुरोधमा पहिले जनकपुर गएका होइनन् । क्रमश.....

श्रमिकको न्यूनतम तलब निर्धारण

दमक/ चियाबगानमा काम गर्नेबाहेकका श्रमिकको न्यूनतम तलब दुई हजार दुई सय ५० रूपैयाँले बढाइएको छ । श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयअन्तर्गतको न्यूनतम पारिश्रमिक निर्धारण समितिको बिहीबार साँझ बसेको बैठकले १ साउनदेखि लागू हुने गरी श्रमिकको मासिक न्यूनतम तलब १९ हजार पाँच सय ५० रूपैयाँ कायम गर्न सिफारिस गरेको थियो ।

समितिको निर्णयलाई श्रममन्त्री शरत्सिंह भण्डारीले पनि स्वीकृत गरिसकेका छन् । चियाबगानमा काम गर्ने कर्मचारीको हकमा थप छलफल गरेर निर्णय गरिने मन्त्रालयले जनाएको छ ।

यसअघि श्रमिकको न्यूनतम तलब आधारभूत १० हजार आठ सय २० रूपैयाँ र महँगी भत्ता ६ हजार चार सय ८० रूपैयाँ गरेर मासिक १७ हजार तीन सय रूपैयाँ थियो । अब आधारभूत १२ हजार एक सय ७० र महँगी भत्ता सात हजार तीन सय ८० गरेर मासिक १९ हजार पाँच सय ५० रूपैयाँ तलब दिन सिफारिस गरिएको छ । अब श्रम मन्त्रालयले स्वीकृति गरेपछि यो पारिश्रमिक लागू हुनेछ ।

बाल बगैंचा

हरेक अभिभावक र शिक्षकहरुले समय दिएर पुरै पढ्नुहोला । पुरै पुस्तक पढ्न समय लाग्छ तर तलका बुदालाई मात्र पढ्नु भयो भने सिंगो पुस्तक पाउनु हुने छ ।बालबालिकालाई कसरी हुर्काउने र कसरी शिक्षा दिने भन्ने उल्लेख गर्दै गिजुभाईले औंल्याएका केही बुँदा क्रमागत...

३ दुश्मन

- 'सुत, नत्र अहिले बाबाजीले पक्रेर लैजान्छ ।
- हान्नुजी आयो ।
- 'खाऊ, नत्र चोरले लिएर जान्छ ।'
- 'बाघ आयो ।
- 'बाबाजी आयो
- 'पुलिस आयो ।
- 'चुप लाग, नभए कोठामा बन्द गरेर राख्छु ।'
- 'पढ्न बस, नत्र पिट्छु ।'
- जो यसरी बच्चालाई डर देखाउँछन्, उनीहरू बच्चाहरूका दुश्मन हुन् ।

३ पृथ्वीमा स्वर्ग

- यदि हामीले बच्चाहरूलाई आ ^ नो घरमा उचित स्थान दियौं भने,
- हाम्रो पृथ्वीमा नै स्वर्गको सृष्टि हुन सक्छ ।
- स्वर्ग बच्चाको सुखमा छ ।
- स्वर्ग बच्चाको स्वास्थ्यमा छ ।
- स्वर्ग बच्चाको प्रसन्नतामा छ ।
- स्वर्ग बच्चाको निर्दोष मस्तीमा छ ।
- स्वर्ग बच्चाको गीत र गुनगुनाइमा छ ।

४ महान् आत्मा

- बच्चाको शरीर सानो छ, तर उसको आत्मा महान् छ ।
- बच्चाको शरीर बढ्दो छ ।
- बच्चाको शक्ति विकासशील छ ।
- तर, उसको आत्मा त पूर्ण छ ।
- हामी त्यो आत्मालाई सम्मान गरौं ।
- आफ्नो गलत रीति र नीतिबाट हामी बच्चाहरूको शुद्ध आत्मालाई प्रदुषित नपारौं । क्रमशः...

दैनिक राशिफल

आज मिति
२०८२ साल
साउन ०३ गते
शनिबार
19 July. 2025
तिथि: नवमी

ज्यो. लक्ष्मी प्र. ढकाल
ठेगान : क्याम्पस मोड, सगरमाथा आयल निगम, उत्तर
सम्पर्कका लागि:
९८६७३१०८८२/९८१७००५१६५

मेष (चु चे लो ला लि लँ ले लो अ): आर्थिक मन्दि । ४ बजेबाट दिन राम्रो ।

वृष (इ उ ए ओ वा वि वु वे वो): पढाईमा रुचि । अपरान्हबाट लेनदेनमा समस्या ।

मिथुन (का कि कु घ ङ छ के को हा): मित्रबाट सहयोग । ४ बजेबाट आयमा वृद्धि ।

कर्कट (हि हु हे हो डा डि डु डे डो): मान्यजनमा कष्ट, खर्च बढ्ने । अपरान्हबाट आर्थिक सुधार ।

सिंह (मा मि मु मे मो टा टि टु टे): दिन सामान्य । कारोबारमा सफलता ।

कन्या (टो प पी पँ ष ण ठ पे पो): मान्यजनसँग विवाद । बेलुकीतिर सुधार भई आयमा वृद्धि ।

तुला (रा री रु रे रो ता ती तु ते): राज्यपक्षको भय । व्यवसायबाट लाभ ।

वृश्चिक (तो ना नि नँ ने नो या यि यु): शारीरिक पीडा । मध्यान्हबाट क्रमश कार्यमा सुधार ।

धनु (य यो भा भी भ धा फा ढ भे): परिवारमा विवाद । अपरान्हबाट दिन राम्रो ।

मकर (भो जा जी खि खू खे खो गा गी): शत्रुको भय, ऋण बढ्ने । अपरान्हबाट लेनदेनमा सुधार ।

कुम्भ (गँ गे गो सा सी सँ से सो द): सन्तानसँग विवाद । अपरान्हबाट कार्यमा सफलता ।

मीन (दि दु थ झ ञ दे दो चा ची): खर्च बढ्ने, आफन्तसँग विवाद । अपरान्हबाट केही लाभ ।

ठूलो परिमाणमा लागू औषध बरामद

बिर्तामोड । हालसम्मकै ठूलो परिमाणमा झापाको बिर्तामोडबाट लागू औषध बरामद भएको छ । लागू औषध औषधि व्यवसायी भानुभक्त खरेलको भएपनि उनी पक्राउ परेका छैनन् । तर, कामदार भने पक्राउ परेका छन् ।

इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीले बिर्तामोड ५ मंगलदीप टोलस्थित मनकुमार संग्रौलाको दुई तले घरको भुईतलाको दुईवटा कोठामा भण्डारण गरेर राखेको औषधिजन्य प्रतिबन्धित लागू औषध बरामद गरेको हो । औषधि व्यवसायी भानुभक्त खरेलले भण्डारण गरेको गोदामबाट बरामद गरिएको लागू औषधजन्य औषधिहरू शुक्रवार इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीमा पत्रकार सम्मेलन गरी सार्बजनिक गरिएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रहरी उपरीक्षक राजन लिम्बूले बरामद गरिएको लागूऔषधसहित कर्मचारीलाई समेत कारोवारमा सम्लग्न भएको भन्दै पक्राउ गरेको र सार्वजनिक गरेका हुन् ।

प्रहरीले ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड एक लाख तीन हजार आठसय, ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड इंजेक्सन ट्रामाडेक्स एक हजार ८ सय ७० एम्पुल, ट्रामाडोल र एसिटामिनोफेन ट्याब्लेट चार हजार ५०, डाइसाइक्लोमाइन एचसीएल ट्याब्लेट २० मिलीग्राम ९७ हजार ट्याब्लेट, सिल्डेनाफिल ट्याब्लेट १०० मिलीग्राम (जेनेग्रा एमटी रेड १००) आठ हजार ९ सय ट्याब्लेट, मिफेप्रिस्टोन ट्याब्लेटको कम्बिप्याक आई र मिसोप्रोस्पोल ट्याब्लेट (टर्मिपिल किटहरु) ७ वटा बरामद गरेको छ ।

बिर्तामोड ५ निवासी ५० वर्षीय खरेलले औषधी जन्य प्रतिवन्धित लागूऔषध भण्डारण गरी राखेको अवस्थामा प्रहरीले सनलाइट फर्मामा कार्यरत कर्मचारी अर्जुनधारा ६ दासपुल निवासी २५ वर्षीय बिनोद घिमिरेलाई समेत पक्राउ गरेको हो । प्रहरीले घिमिरेले प्रयोग गर्दै आएको १-०१-०१३ प ८९०४ नम्वरको मोटरसाइकल समेत बरामद गरेको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइयो । खरेलले लामो समयदेखि मनकुमार संग्रौलाको घरमा अबैध लागू औषधको गोदाम सञ्चालन गर्दै आएको बताइएको छ । उनले घर भाडामा लिएर दुईवटा कोठामा लागू औषध जन्य प्रतिवन्धित औषधि राखेको बताइएको छ । पत्रकार सम्मेलनमा लागू औषध पक्राउका विषयमा इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीका प्रहरी नायव उपरीक्षक विजय श्रेष्ठले जानकारी गराएका थिए ।

घिसिङ र शाहीलाई ग्लोबल हिरो अवार्ड

दमक/ यस वर्षको प्रतिष्ठित 'ग्लोबल हिरो अवार्ड' नेपालका दुई प्रख्यात व्यक्तित्व, ज्ञानेन्द्र शाही र कुलमान घिसिङ लाई प्रदान गरिने भएको छ । यो अवार्ड आगामी जुलाई २७ मा संयुक्त राज्य अमेरिकाको न्युयोर्क शहरमा ग्लोबल नेपालीद्वारा आयोजित एक भव्य समारोहमा प्रदान गरिनेछ ।

ग्लोबल नेपालीले हरेक वर्ष नेपालमा आ- आफ्नो क्षेत्रमा उत्कृष्ट योगदान पु¥याउने व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान गर्दै यो अवार्ड प्रदान गर्दै आएको छ। यस वर्ष विशेषगरी ज्ञानेन्द्र शाही र कुलमान घिसिङको राष्ट्र निर्माण र जनसेवामा पु¥याएको अतुलनीय योगदानको कदरस्वरूप यो अवार्ड प्रदान गर्न लागिएको हो ।

ज्ञानेन्द्र शाही, एक प्रभावशाली युवा नेता र सामाजिक अभियन्ताका रूपमा परिचित छन् ।

त्यसैगरी, कुलमान घिसिङ नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका पूर्व प्रबन्ध निर्देशक हुन् । घिसिङको यो योगदानले नेपाली जनताको जीवनमा प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव पारेको छ र उनी 'अँध्यारोबाट उज्यालो' ल्याउने नायकका रूपमा लोकप्रिय छन् ।

न्यूयोर्कमा आयोजना हुने यो कार्यक्रममा नेपाली डायस्पोराका साथै विभिन्न क्षेत्रका विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको उल्लेख्य उपस्थिति रहने अपेक्षा गरिएको छ । ग्लोबल नेपालीले नेपाली प्रतिभा र राष्ट्रका लागि समर्पित व्यक्तित्वहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा चिनाएर उनीहरूको योगदानलाई उच्च कदर गर्दै आएको छ । यस अवार्डले शाही र घिसिङ दुवैको राष्ट्र निर्माणप्रतिको समर्पणलाई अझै प्रोत्साहन मिल्ने विश्वास गरिएको छ ।

करेन्ट लागेर विद्युत कर्मचारीको मृत्यु

बिर्तामोड/ करेन्ट लागेर झापाको बिर्तामोडमा शुक्रवार एक जना विद्युत कर्मचारीको मृत्यु भएको छ । बिर्तामोड २ पश्चिम स्टेण्डमा रहेको बिजुलीको ट्रान्समिटर जोड्ने क्रममा दिउँसो २.३० वजे तिर अचानक करेन्ट लाग्दा अर्जुनधारा ४ भाङबारी बस्ने ३५ वर्षीय दिपक पाण्डेको मृत्यु भएको हो ।

उनी बिद्युत प्राधिकरणको अनारमनी वितरण केन्द्रको फिल्डतर्फ काम गर्दै आइरहेका थिए । ट्रान्समिटर जोड्ने क्रममा अचानक करेन्ट लागेर घाइते भएका पाण्डेलाई सोही कार्यालयका कर्मचारीले उपचारका लागि बिएण्डसी अस्पताल बिर्तामोडमा ल्याई उपचार गराउने क्रममा दिउँसो ३ बजे मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

बाह्रदशीमा.... एकापसमा जुधेका थिए । सो दुर्घटनामा परी सोही दिन स्कुटर चालक कचनकवल ३ डाकुपारा बस्ने ६० वर्षीय श्रीप्रसाद राजवंशी र मोटरसाइकल चालक भारत जिल्ला किशनगंज डिघलबैंक थाना करलाबारी -१४ बस्ने २७ वर्षीय सुरज टुडूको मृत्यु भएको थियो । सोही राति श्रीप्रसादका नाति ७ वर्षीय आयुषको उपचारका क्रममा बीएण्डसी अस्पतालमा मृत्यु भएको थियो ।

सुनसरीका .... २८ जना कार्यपालिका सदस्यले कार्यपालिका बैठक आह्वान गर्नुअघि कानुनी प्रक्रिया पूरा नभएको, बजेट निर्माणसम्बन्धी तयारी अधुरो भएको र आन्तरिक छलफलको अभाव रहेको भन्दै असहमति जनाउँदै लिखित रूपमा नगरप्रमुख साम्पाङलाई पत्र बुझाएका थिए । त्यसपछि नगरप्रमुख साम्पाङले कार्यपालिका बैठक स्थगित गरेका थिए ।

यसैवीच गत असार १० भित्र बजेट पेस हुन नसक्दा नगरपालिकाले कानुनी रूपमै बजेट प्रस्तुत गर्न पाउने समय गुजा¥यो । पटक पटक प्रयास भए पनि मतभेद समाधान नहुँदा धरानले बजेट प्रक्रियालाई अन्तिम रूप दिन नसकेको उपप्रमुख बेघाको भनाइ छ ।

यसबाट नगरवासीमा निराशा मात्र होइन, सेवा प्रवाहमा रोक लाग्ने आशङ्का पनि थपिँदै गएको धरानका समाजसेवी सूर्यप्रसाद आचार्यको गुनासो छ ।

इटहरीमा पारित भएन

धरानसँगै इटहरी उपमहानगरपालिका पनि राजनीतिक असहमतिका कारण बजेट 'शून्यताको अवस्था' मा पुगेको हो । गत असार १० गते उपप्रमुख सङ्गीताकुमारी चौधरीले उपमहानगरपालिकाका तर्फबाट नीति तथा कार्यक्रम र बजेट प्रस्तुत गर्नुभएको थियो तर त्यसपछि नगर सभाबाट सो प्रस्ताव पारित हुन सकेन । उपप्रमुख चौधरीले गत असार १० गते आर्थिक

वर्ष २०८२/८३ का लागि दुई अर्ब ५५ करोड २१ लाखको अनुमानित बजेट प्रस्तुत गरेकी थिइन् । चालुतर्फ एक अर्ब चार करोड ११ लाख, वित्तीय व्यवस्थातर्फ ९० लाख र पुँजीगत खर्चतर्फ एक अर्ब ३० करोड १९ लाख विनियोजन गरिएको थियो ।

गत आवमा तीन अर्ब ५७ करोड ८४ लाख ५० हजारको महत्वाकांक्षी बजेट ल्याएको उपमहानगरपालिकाले नगरस्तरीय योजना सञ्चालन गर्न सकेको थिएन ।

यसैबीच गत असार ३१ गते बोलाइएको नगर सभा पुनः स्थगित भएको थियो भने असार ३२ गते बसेको सभामा सहमति हुन नसकी सभा स्थगित भएपछि इटहरीमा पनि बजेट शून्यताको स्थिति सिर्जना भएको इटहरी उपमहानगरपालिकाका प्रवक्ता दिवस पोखेलले जानकारी दिए । नगर सभाको स्थगनको मुख्य कारण बजेटसम्बन्धी प्रक्रियागत त्रुटि हो भन्ने उपप्रमुख चौधरीको भनाइ छ । उनले नगरप्रमुख हेमकर्ण पौडेलले स्पष्ट कार्यक्रम अनुसूचीबिनै बजेट पारित गराउने प्रयास गरेपछि आफूलगायत अधिकांश वडाध्यक्षसहित कार्यपालिका सदस्यले असहमति जनाएको बताईन् ।

नगरप्रमुख पौडेलले भने सामाजिक फेसबुकमा पोस्ट राख्दै नेकपा (एमाले) इटहरीका नेताहरूले मागेको बजेट दिन नसक्दा बहुमतका आडमा नगर सभा स्थगित भएको र इटहरीवासी बजेटबाट विमुख भएको उल्लेख गरेका छन् ।

खेलकुद

विश्वकप छनोट तयारी
२० खेलाडीले भारतमा प्रशिक्षण लिने

दमक । आगामी अक्टोबरमा ओमानमा हुने टी-२० विश्वकप एसिया क्षेत्र छनोटको तयारीका लागि २० जना नेपाली खेलाडीले भारतमा प्रशिक्षण लिने भएका छन् ।

नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) का प्रवक्ता छुम्बी लामाले काठमाडौंस्थित भारतीय राजदूतावासको सहकार्य तथा भारतीय क्रिकेट कन्ट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) को सहयोगमा ती खेलाडीहरूले भारतको बेंगलरूस्थित नेसलन क्रिकेट एकेडेमी (एनसीए) मा प्रशिक्षण लिने भएका हुन् ।

हालै क्याले ३२ जना खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणमा बोलाएको थियो । १२ जना खेलाडीले नेपालमै प्रशिक्षण लिने प्रवक्ता लामाले जनाएका छन् । यद्यपि, सिनियर खेलाडीमध्ये, सोमपाल कामी, करण केसी, ललित राजवंशी र सन्दीप लामिछाने पनि भारत जाने छैनन् ।

कुशल भुर्तेल, कुशल मल्ल, आसिश शेख, आरिफ शेख, अनिल साह, रोहित पौडेल, दीपेन्द्रसिंह ऐरी, लोकेश बम, भीम सार्की, रूपेश सिंह, साहब आलम, युवराज खत्री, सन्दीप जोरा, विवेक यादव, नन्दन यादव, शुभ कंशाकार, प्रतिश जीसी, रिजन ढकाल, सागर ढकाल र आकाश चन्द भारत जाने भएका हुन् ।

सरकारको... लागि रु ५२ अर्ब ३२ करोड ६५ लाख वैदेशिक अनुदान लिने लक्ष्य राखेको सरकारले लक्ष्यको आधा भन्दा कम अर्थात् रु २३ अर्ब ५२ करोड ८७ लाख बराबर मात्रै उठाउन सकेको हो ।

यसरी आय-व्ययको अवस्था हेर्दा सरकारले दुई पटक लक्ष्य संशोधन गर्दा पनि हासिल गर्न नसकेको देखिएको छ । मध्यावधि समीक्षामार्फत गत माघमा पहिलोपटक र चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेट ल्याउँदै गर्दा गत जेठमा सरकारले दोस्रोपटक आय-व्ययको अनुमान घटाएको थियो ।

सरकारको गत जेठको अनुमानअनुसार गत आवमा सुरूवाती वार्षिक विनियोजनको ८९ दशमलव चार प्रतिशत अर्थात् १६ खर्ब ६२ अर्ब ३७ करोड बजेट खर्च हुने ठानिएको थियो । जबकि वास्तविक खर्च डेढ महिना अगाडिको लक्ष्यभन्दा करिब रु एक खर्ब ४० खर्बले खुम्चिएको छ ।

सुरूवाती विनियोजनको अनुपातमा चालु खर्चतर्फ ८८ दशमलव पाँच, पुँजीगततर्फ ८४ दशमलव चार र वित्तीय व्यवस्थातर्फ ९७ दशमलव छ प्रतिशत रहने संशोधित अनुमान सरकारको गत जेठमा गरेको थियो । त्यस्तै, राजस्व परिचालन रु १२ खर्ब ६७ अर्ब ३९ करोड रहने दोस्रोपटकको अनुमान थियो ।

एक वर्षमा.... लागि तत्काल सन्देशमार्फत कागजात पेस गर्न सूचित गरिने बताए । विभागले विचौलियामुक्त र शून्य सहनशीलताको नीति अवलम्बन गरेको उनले उल्लेख गरे।आगामी योजनाअन्तर्गत वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी कानुनलाई सरल, सहज र समयसापेक्ष बनाउने तथा रोजगारीमा जाने समय र लागत घटाउने लक्ष्य रहेको भट्टराईले बताए ।

घरायसी... भएको घरायसी झगडामा जागेश्वर पुनले ५० वर्षीया श्रीमती गोमा पुनको लट्ठी प्रहार गरी हत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ । बिहीबार राति करिब १० बजे घरायसी विवाद हुँदा जागेश्वरले लट्ठीले हान्दा गोमाको मृत्यु भएको हो । जागेश्वलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको बताएको छ ।

तपाईको दाँतमा कुनै समस्या छ ?

नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त दमकको एकमात्र ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटलमा

विशेषज्ञ तथा अनुभवी डाक्टरहरु र आधुनिक मेसिनको सहायताले तपाईको जुनसुकै समस्याको पनि समाधान हुनेछ ।

हाम्रा सेवाहरु

१) दाँत तथा मुख सम्बन्धी सम्पूर्ण परिक्षण उपचार तथा परामर्श सेवा
२) दाँत निकाल्ने ३) दाँत भर्ने
४) दाँतको जरैदेखि उपचार गर्ने । ५) कृतिम दाँत राख्ने ।
६) दाँतको खोल राख्ने ।
७) दाँत नभएको ठाँउमा झिक्नु नपर्ने गरी दाँत राख्ने ।
८) नमिलेको ठाउँमा टिङ्गा दाँतमा तार बान्ने ।
९) अत्याधुनिक मेसिनले दाँत सफा गर्ने ।
१०) गिजा सुन्नि, श्वास गन्हाउने, गिजाबाट रगत आउने तथा पाएरियाको उपचार गर्ने ।
११) Iral-Ulcer तथा Oral-Cancer को परामर्श ।
१२) मुखको साधारण सल्यक्रिया सेवा । Minor Sugery
१३) मुखको जटिल सलयक्रिया सेवा । Major Sugery
१४) दाँतको Implant गर्ने । १५) दाँतको OPD सेवा ।

आवद्ध डाक्टरहरु

Dr. C.P. Gaire
Consultant Dental Surgeon
BDS (BPKIHS) Dharan M.D. (KU)

Dr. Hem Raj Gaire
(Senior-Oro-Dental Surgeon)
BDS (BPKIHS) Dharan

Dr. Kasmi Shrestha
Kist Medical College

Dr. Molika Shrestha
Dental Surgeon

Dr. Tanka Neupane
Dental Surgeon
BDS (TU)

Dr. Rahul Gupta
Consultant Ort.

Dr. Smarak Dahal
BDS (TU)

Dh. Sarita Neupane
(Kantipur Dental College)

ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटल
दमक-५ बेलडांगी रोड, डि म्याक्स अगाडी
फोन: ०२३-५७५९०६

एक वर्षमा दुर्घटनाबाट २ हजार ५ सय बढीको मृत्यु

सबैभन्दा बढी मुद्दा कोशी र मधेसमा दर्ता

दमक/प्रहरी महानिरीक्षक दीपक थापाले आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को भन्दा आ.व. २०८१/०८२ मा अपराधका घटनाहरूमा वृद्धि भएको बताएका छन् । शुक्रबारको संघीयता सलबीकरण तथा राष्ट्रिय सरोकार समितिको बैठकमा बोल्दै उनले आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को भन्दा आ.व. २०८१/०८२ मा झन्डै १.२४ प्रतिशतले कसुरको मात्रा बढेको हो । उनकाअनुसार २०८०-०८१ सम्ममा असार मसान्तसम्ममा देशभर ५८ हजार ४ सय ७० वटा मुद्दा दर्ता भएको थियो । आ.व. २०८१/०८२ मा ५९ हजार २ सय ४ घटना दर्ता भएका छन् ।

सबैभन्दा धेरै मुद्दा दर्ता काठमाडौं उपत्यकामा नै दर्ता भएको र कुल मुद्दामध्ये काठमाडौं उपत्यकामा दर्ता भएका मुद्दाको संख्या १६ हजार १ सय ७२ रहेको छ । त्यसपछि सबैभन्दा धेरै मधेस प्रदेश र कोशी प्रदेश रहेको छ । कर्णालीमा सबैभन्दा कम मुद्दा दर्ता भएका छन् । सवारी दुर्घटनाको स्थिति भयावह रहेको प्रहरी महानिरीक्षक थापाले बताए । झन्डै एक दिनमा सातदेखि १० जनाको मृत्यु हुने गरेको र यो मधेस प्रदेशमा बढी रहेको उनले बताए ।

आ.व. २०८१/०८२ मा २८ हजार ६ सय ९२ वटा सवारी दुर्घटनामा २ हजार ५ सय ४९ जनाको मृत्यु भएको उनले जानकारी दिए । महानिरीक्षक थापाले शान्ति सुरक्षा सही ठाउँमा रहेको बताए । एक दिनमा नेपाल प्रहरीले २ सय २६ वटा सवारी गस्ती, चेकिङ ६ सय ९, पैदल गस्ती १ हजार १ सय १०, ग्रामिण गस्ती ७ सय १२ हुने गरेको उनले बताए ।

२४ घण्टामा ३० हजार ३ सय ७४ जनशक्ति सुरक्षामा खटिने गरेको उनको भनाइ छ । नेपाल प्रहरीलाई नेपालभर २४ घण्टामा ७ हजार २ सय ५५ वटा आउने गरेको उनले बताए ।

राप्रपाबाट उपाध्यक्ष गिरी पदमुक्त

दमक/ राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) ले पार्टीका उपाध्यक्ष मुकुन्दश्याम गिरी पदमुक्त भएका छन्। पार्टी अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनले उनलाई उपाध्यक्ष र केन्द्रीय सदस्यको जिम्मेवारीबाट अलगत गरेको राप्रपाका प्रचार विभाग प्रमुख एवम् प्रवक्ता मोहनकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए । गिरी मनोनित उपाध्यक्ष हुन् । यसअघि लिङ्देनले असार २५ गते अनुशासन समितिको अध्यक्षबाट नवराज सुवेदी र प्रवक्ताबाट सगुनसुन्दर लावतीलाई पनि पदमुक्त गरेका थिए ।

सुवेदी र लावतीलाई पदमुक्त गर्ने अध्यक्ष लिङ्देनविरुद्ध उपाध्यक्ष गिरीसहित अर्का उपाध्यक्ष उपाध्यक्ष विक्रम पाण्डे, महामन्त्रीद्वय धवलशम्शेर राणा र कुन्ती शाहीले विज्ञप्ति जारी गर्दै आपत्ति जनाएका थिए ।

शिक्षक संगठन साउन २१ को पर्खाइमा

दमक/नेपाल शिक्षक महासंघले साउन २१ गतेसम्म विद्यालय शिक्षा ऐन नआए आन्दोलन सुरू गर्ने चेतावनी दिएको छ। महासंघले आज पत्रकार सम्मेलन गरी साउन २१ गतेसम्म विधेयक ल्याउन सरकारलाई समय दिएको हो ।

महासंघकी सह अध्यक्ष नानुमाया पराजुलीले विद्यालय शिक्षा विधेयक ल्याउन २० दिन सरकारलाई समय दिएको बताइन् । 'असार १५ मै पास गर्नुपर्ने विधेयक ल्याउन सरकारले चासो नदिएकाले समय सिमा तोकेका हौं,' उनले भनिन् 'साउन २१ गते भित्र पनि विधेयक नआए आन्दोलनका कार्यक्रमहरु घोषणा गर्न बाध्य हुने छौं ।'

होटल.... लगायत संघका पदाधिकारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

दमक नगरपालिकाका नगरप्रमुख रामकुमार थापाले कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै नगरपालिकाको तर्फबाट सक्दो सहयोग गरिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । वडा नं. ६ का अध्यक्ष टेकबहादुर थापाले पीडित परिवारप्रति सान्तना प्रकट गर्दै वडा कार्यालयबाट पनि आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा दमक उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष गोपाल गुरागाईंले सबै व्यवसायीलाई संघसंस्थामा दर्ता भई सक्रिय रहन आग्रह गरे । उनले संघको सदस्यता लिई व्यवसायलाई व्यवस्थित बनाएमा भविष्यमा यस्ता संकटमा राहत तथा सहयोग सहज हुने उल्लेख गरे ।

त्यस्तै, दमक उद्योग वाणिज्य संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजु खड्का, सुरुंगा होटल व्यवसायी संघ, र अन्य क्षेत्रीय संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति तथा सहभागितामा सो सहयोग रकम हस्तान्तरण गरिएको थियो ।

होटल व्यवसायी महासंघका अध्यक्ष दङ्गालले संस्थागत एकताले संकटमा परेका व्यवसायीलाई साथ दिन सकिने स्पष्ट पार्दै सबै व्यवसायीलाई संघसंस्थामा आबद्ध हुन आह्वान गरे ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरण
वितरण तथा ग्राहक सेवा निर्देशनालय गौरादह झापाको

विद्युत अवरुद्ध हुने बारे जरूरी सूचना

गौरादह वितरण केन्द्रको ३३/११ के.भि. जुरोपानी सवस्टेसन हाल जडित 6/8 MVA **ट्रान्सफर्मर** Over Load **भई पटक-पटक** line Trip **हुने र** Voltage **कम हुने भएको हुनाले सो समाधान गर्न २४** MVA Capacity Power Transformer Installation **जडान कार्य ७ सात दिनभित्र हुने हुँदा जुरोपानी सवस्टेसनमा** Switching, Breaker **सम्बन्धी कार्य गर्नु पर्ने हुँदा मिति २०८२।०३।३२ देखि समय समयमा लाईन अबरुद्ध हुने भएकोले यस गौरादह वितरण केन्द्रभित्र पर्ने सम्बन्धित सम्पूर्ण ग्राहकवर्गहरुमा यसै सूचना मार्फत् जानकारी गराइन्छ । यसबाट पर्न जाने असुविधाप्रति ने.वि.प्रा. गौरादह वितरण केन्द्र क्षमाप्रार्थी छ ।**

स्तनपान गराऔं, बालस्वास्थ्यमा सुधार गरौं ।

- शिशु जन्मिएपछि जतिसक्दो चाँडो (१ घण्टाभित्र) आमाको (बिगौती) दुध खुवाऔं,
- जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दुधमात्र खुवाऔं,
- ६ महिना पूरा भएपछि उमेर अनुसार पूरक खानाका साथै कम्तिमा २ वर्ष सम्म निरन्तर स्तनपान गराऔं,
- आमाको दुध शिशुको लागि अमृत समान हो र यसले शिशुको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई बढाउँछ ।
- स्तनपानले महिलाहरुमा स्तन क्यान्सर र पाठेघरको क्यान्सर हुने जोखिमलाई कम गर्दछ,
- चिकित्सकको सल्लाह बिना शिशुलाई आमाको दुध बाहेक अन्य कुनै किसिमको दुध नखुवाऔं,
- सकेसम्म दुधदानी वा बोतलको दुध प्रयोग नगरौं,
- स्तनपान सम्बन्धी उचित परामर्श तथा थप जानकारीका लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गरौं ।

विश्व स्तनपान सप्ताह सफल पारौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: गञ्जबहादुर दाहाल, **कार्यालय**: दमक-५, झापा, फोन: ०२३-५७०२७२/५८१७०७, **प्रबन्धक**: सुवासचन्द्र भट्टराई, **मुद्रण**: ज्योति अफसेट प्रेस, **कार्यकारी सम्पादक**: खगेन्द्र कार्की E-mail:purbasandesh@yahoo.com **ले-आउट**: सुरेन बस्नेत