

नयाँ सन्दर्भ साप्ताहिक

Naya Sandarbha Weekly

सबैको रोजाई
मेची अञ्चल मै एक मात्र सबै रोगहरुको भरपर्दो उपचारका लागि अत्याधुनिक उपकरण जडित चिचिचलनीय चिकित्साकहरु भएको चिकित्सा प्रतिष्ठान अध्यक्ष : गोपालकुमार बस्नेत

वित्तिसिटी हस्पिटल
वित्तामोड, भापा

वर्ष : २५ अंक : १६ पृष्ठ ६ भद्रपुर वि.सं. २०७७ मंसिर ७ (November 22, 2020) नेपाल सम्वत १९४९ मूल्य : रु.१०।-

उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिई छठ पर्वको समापन छठ पर्वमा भद्रपुरस्थित मेची किनार रौनक बिहीन



-सन्दर्भ समाचारदाता
भद्रपुर । लोक आस्थाको महापर्व छठका ब्रतारालु उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिई छठ पर्वको समापन गरेका छन् । छठ पर्वको विधि अनुसार, चतुर्थीदेखि शुरू भई षष्ठीका दिन बेलुकी अस्ताउन लागेको र सप्तमीका दिन उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिई पूजाअर्चना गरी यो पर्वको समापन गर्ने परम्परा छ ।
छठको समापनमा ब्रतारालु नदी, ताल, खोला अथवा पोखरीमा दुवै हत्केलामा पिठा र सिन्दूर लगाई अक्षता, फूल लिई बनाइएको विशेष प्रकारको पकवान ठकुवा, कसार, केरा, उखु, मेवा मिष्ठान, गैँडागुडी र विभिन्न वनस्पति, भुसवा, माटोको हाती, सूप, कनसुपती, कलशसहितको घैँटो सूर्यलाई अर्पण गर्ने चलन रहेको छ । सूर्यलाई दिइने अर्घ्यमा ठकुवालालाई

समृद्धि, उखुलाई आरोग्य, केरालाई विष्णु र कृषि उत्पादनलाई प्रकृतिप्रति कृतज्ञताको द्योतक मानिन्छ । छठ पर्वको मूल सन्देश समन्वय, समावेशी र सादगीपन हो । छठ पर्व महिलाको अगुवाइमा समाज र परिवारको हितका लागि सञ्कल्प गरिन्छ, जो यसको महत्वपूर्ण पक्ष हो । अस्ताउने र उदाउने दुइटै सूर्यलाई अभिनन्दन गर्नुको अर्थ जीवनमा सुख, दुःख, रोदन र हौंसोलाई समानरूपमा र जीवनकै पाटोको रूपमा लिइनु हो ।
धनी, गरिब, कथित तल्लार र माथिल्ला जाति एकै ठाउँमा उपस्थित भई पूजा गर्नु ईश्वरीय सत्ताको दृष्टिमा सबै समान हुने सन्देश दिन्छ भने सूर्यको उपयोगिता कृषि संस्कृतिमा अपरिहार्य भएको अभिव्यक्ति पनि यस पर्वले दिन्छ । आफ्नै गाउँघरका खेतबारीमा

सर्वजनिक छठ पूजा मण्डप निर्माण गर्ने घोषणा गरेसँगै पाँच दशकयता पहिलो पटक मेची नदी किनारमा छठ पर्व रौनक बिहीन भएको हो ।
हरेक वर्ष भद्रपुर नगरपालिका संरक्षक रहने र मैथिली समाज आयोजक बनेर करिब ३ किलोमिटर क्षेत्रमा हजारौं पूजा मण्डप निर्माण हुने मेची नदी छठ पूजाका लागि प्रदेश २ को जनकपुरपछिको दोश्रो ठूलो पूजा स्थलको पहिचान बनेर गएको थियो । छठ पर्व मनाउने अधिकांशले



पटक छठ पूजाको रौनक बिहीन नदी किनार बन्यो । कोभिड १९ संक्रमणको जोखिमलाई छ्याल गर्दै भद्रपुर स्थित नगर सरकारले नदीनाला किनारमा

घर परिसरमै खाडलमा पानी भरि पूजा गरेका छन् भने नेपाल भारत दुवै देशका भक्तजनको भीड लामै भद्रपुर स्थित मेची नदी रौनक बिहीन बनेको छ ।

नारायणराज प्रोडक्टद्वारा राजस्व छली



-सन्दर्भ समाचारदाता
भापा । भापाको वित्तामोडमा सञ्चालित गुट्टा उद्योगले नियामक जिम्मेवारी लिएकासित मिलिभगत गरी बन्दाबन्दीमा लाखौं राजस्व छलेको तथ्य फेला परेको छ ।
कोरोना भाइरसको संक्रमण नियन्त्रण गर्न गरिएको लकडाउनको समयमा वित्तामोडमा सञ्चालित नारायणराज प्रोडक्स प्रािले उत्पादन गरेको मीका नामको हजारौं बोरा गुट्टा र पराग बिना ध्याटबिल बढी मूल्यमा बिक्री गरेर राजस्व छलेको हो ।
सरकारले अत्यावश्यकबाहेकका सबै सेवा बन्द गरेको समयमा वित्तामोडस्थित पन्चकन्यामा रहेको नारायणराज प्रोडक्स प्रािले उत्पादन गरेको गुट्टा स्थानीय व्यापारीलाई अधिक मूल्य असुलेर बिक्री गरेको र कतिपयलाई ध्याटबिल समेत नदिएको स्थानीय व्यापारीले

बताउने गरेका छन् । वित्तामोडस्थित सिस्टर एण्ड ब्रदर्सका सञ्चालकले आफूले गुट्टा खरिद गर्दा दोब्बर मूल्य तिर्नुपरेको र ध्याट बिल नपाएको बताए । उनले भने, 'शुरुमा ९ हजारको गुट्टालाई १२ हजार २ सय पचास रूपैयाँ लियो तर ध्याट बिल दिएन, ध्याट बिल नपाएको बिषयमा उद्योगमा कुरा राख्दा बल्ल ९ हजार ४० रूपैयाँ प्रतिबोराको मात्रै बिल दियो, उद्योगले अधिकांशलाई बिना ध्याट बिल गुट्टा बिक्री गरेको पाइएको छ । लकडाउनमा गुट्टा उद्योगले कर छली गरेको र अनावश्यक मूल्यवृद्धि गरेको भन्दै स्थानीयले २ बोरा गुट्टा खरिद

गरेका व्यापारी साहलाई सोधपुछ गर्ने क्रममा बिल बिना सामान बिक्री गर्ने गरेको कुरा खुलेको हो । साहले शुरुमा ९ हजार प्रतिबोरा पर्ने गुट्टा १३ हजार प्रतिबोरा तिरेर २ बोरा खरिद गरेको र ध्याट बिल नदिएको बताए । तर, स्थानीयले अन्तःशुल्कमा दर्ता भएको सामान यसरी बिना बिल ओसार पसार र खरिद गर्न नपाइने बताएपछि उद्योगमा फोन गरी बिल मगाएका थिए । उद्योगलाई २ बोरा गुट्टाको २६ हजार रूपैयाँ तिरेको भएपनि १८ हजार ८० रूपैयाँको मात्र ध्याट बिल काटेको पाइएको छ ।
यी दुई त केवल प्रतिनिधि घटना मात्रै भएको र यस्ता हजारौं बोरा गुट्टा बिना बिल बिक्री गरिएको वित्तामोडका एक व्यापारीले नाम नखुलाउने शर्तमा बताए । उनले सामान सट्टे भएको समयमा उद्योगले करिब ५ करोड मूल्य बराबरको गुट्टा बिना बिल बिक्री गरेको दाबी गरे । उनले भने 'नारायणराज प्रोडक्सले जेटमा मात्रै करिब ३ करोड रूपैयाँ त राजस्व मात्रै तिरेको छ भने यसरी अबैध बाटोबाट त कति सामान बिक्री गर्नुको कति, रातारात उत्पादन गरेर आफन्तको गोदाममा भण्डारण गर्दै बाहिरबाहिरै हजारौं बोरा बिना बिल बिक्री गर्नु ।' उनले उद्योगका सञ्चालक पशुपाम अग्रवाल उच्च ओहोदाका कर्मचारीसँग

बाँकी पृष्ठ ४ मा

चन्द्रगढीको सडक किन साँघुरो ?



-सन्दर्भ समाचारदाता
भद्रपुर । हुलाकी सडक अर्न्तगत लिड्क रोडका रूपमा रहेको

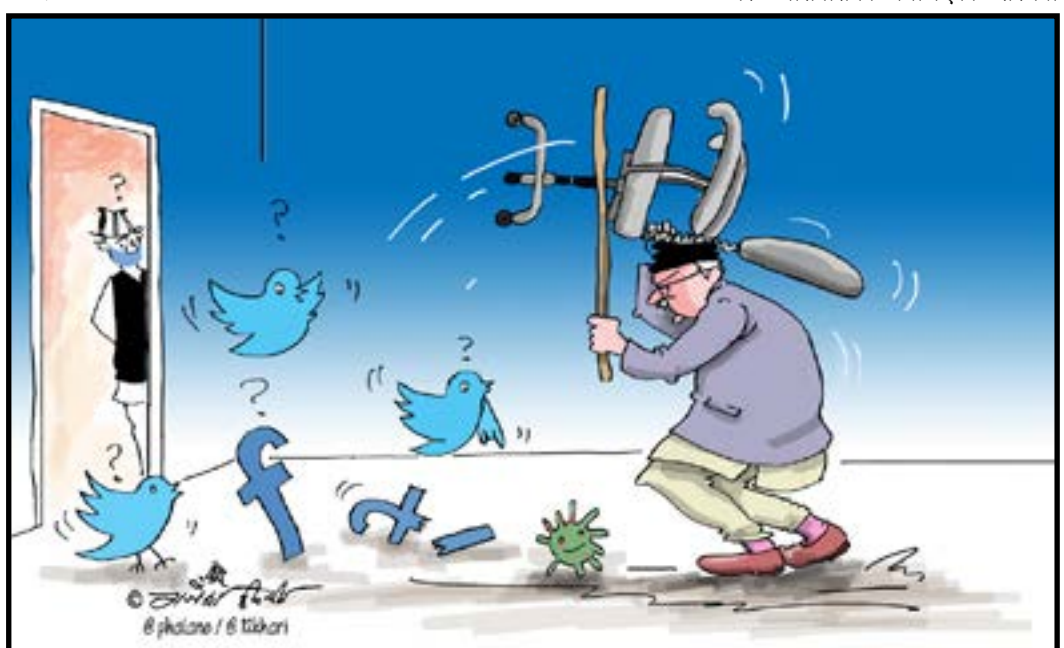
चारआली-केचना सडक खण्डको चन्द्रगढी चौक पूर्व जिल्ला समन्वय समितिको मातहतमा रहेको

सटरसम्मको (तीन सय मिटर) ट्रेड युनियन चौक भित्रको सडकको चौडा कम निर्माण भएको स्थानीयले आरोप लगाएका छन् ।
निर्माण कार्यको गुणस्तरमाथि समेत प्रश्न उठेको सो सडक साँघुरो बनाउन भद्रपुर नगर प्रमुख तथा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुखको भूमिका रहेको समेत स्थानीयले आरोप लगाएका हुन् ।
सडक निर्माण ठेक्का लाग्ने बित्तिकै चन्द्रगढी चौक आसपासका घर टहरा हटाउन सडक विभागले ३५ दिने सूचना जारी गरेपछि केही कार्यालय तथा व्यक्तिहरूले सडक क्षेत्रसम्म ओगटिएका संरचना हटाएका भए पनि जिल्ला समन्वय समितिका सटर रहेका टहरा हटाइएको छैन भने नगर प्रमुखको घर आसपासका मिचिएका संरचना

समेत हटाइएको अवस्था छैन ।
स्थानीय युवा सन्तोष आचार्यले फेसबुक स्टेटस लेख्दै भनेका छन् - निजी घर भत्किन्छ कि भनेर आफ्नो मेन बजारको चौक मै रहेको घर क्षेत्रको ३०० मिटर बाटो कम चौडाइ बनाएर बाँकी क्षेत्रमा फराकिलो सडक बनाउन खोज्ने प्रगतिशील मेयर सापलाई सलाम भन्दै व्यंग्य गरेका छन् ।
भद्रपुर जेसीजका अध्यक्ष डिल्लीराम पोखरेल वित्तामोड रोड समेत रहेको सो सडक खण्डलाई दुई लेण्डमा सिमित पारिनु नहुने बताउँछन् । अध्यक्ष पोखरेल भन्छन् - चन्द्रगढीको व्यस्त सडकका रूपमा रहने सो क्षेत्रमा ४ लेण्डको सडक निर्माण हुनु पर्ने भन्दै सरकारी पक्षबाट गुणस्तरियताको निगरानी समेत नभएको बताउँछन् ।
स्थानीय बासिन्दा समेत रहेका अधिवक्ता लक्ष्मीप्रसाद अधिकारी सडक निर्माण कार्य बारे प्रतिक्रिया दिँदै विकासका रूपमा काम नभएर विनासको स्वरूपमा निर्माणको नाटक भएको बताउँछन् । उनका अनुसार समुद्र भद्रपुरका लागि निर्माण हुनु पर्ने सडक साँघुरो बनाउने खेल कमिशन बटुल्ने काममा प्रयोग हुँदा विकासले विनासको नेतृत्व गरिरहेको हो ।

यसै बीच सो सडक निर्माणमा भइरहेको नालीको काममा निर्माण ठेकेदारले गुणस्तरहिन इटा प्रयोग गरिरहेको पाइएको छ । नाली निर्माणका क्रममा अधिकांश निर्माण स्थलमा निर्माण व्यवसायीले सम्भौता विपरित निर्माण सामग्री प्रयोग गरिरहे पनि सरकारी पक्ष रमिते मात्र हुँदा निर्माण व्यवसायीको मनोमानी चलिरेको

बाँकी पृष्ठ ४ मा



भद्रपुर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भद्रपुर (भापा) प्रदेश नं. १ को

जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका, सडगलेका तथा अस्वास्थ्यकर खानेकुरा नखाऔं ।
- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा छाडा रुपमा चौपायाहरु नछोडी सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।
- सडक तथा पेटी-किनारमा आवगमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं ।
- बालबालिकालाई काममा होइन, विद्यालय पठाऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहोरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर विरुवा रोपी हरित नगरीको रुपमा विकास गरौं ।

अर्जुनधारा नगरपालिकाको कार्यालय
शनिश्चरे (भापा) प्रदेश नं. १ को

जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका, सडगलेका तथा अस्वास्थ्यकर खानेकुरा नखाऔं ।
- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा छाडा रुपमा चौपायाहरु नछोडी सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।
- सडक तथा पेटी-किनारमा आवगमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं ।
- बालबालिकालाई काममा होइन, विद्यालय पठाऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहोरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर विरुवा रोपी हरित नगरीको रुपमा विकास गरौं ।

रोशनी ज्वेलर्स भद्रपुर-१० (बजार लाईन), चन्द्रगढी
प्रो. रञ्जु साह/ मुकेश साह

२४ क्वारंटे सम्पर्क : ९८६३६९४२७०

यहाँ हरेक हिलान्द्रमा सुन र चाँदीका यत्नहरू पारदर्शिकता साथ चलाइन्छ ।

सुनगाभा सपिङ्ग सेन्टर भद्रपुर-१०, भापा निरज निरौला
सन्चुरी बैंक तल ९८५२६२०२७७
०२३४५५६७२

घर तथा अफिस डेकोरेसन तथा फर्निचिङ्ग सामग्रीको थोक तथा खुद्रा विक्रेता

हिउँदे अधिवेशनमा प्रदेश नामाकरणको बहस चलिने

नयाँ सन्दर्भ
देशमा संघीयता शासन प्रणाली अन्तर्गत प्रदेश सरकार गठन भएको तीन वर्ष भयो । तर यतिलामो समययतावधिमा पनि प्रदेश एकाको नामाकरण हुन सकेको छैन । यसलाई प्रदेश एकाको सरकारको असक्षमता, लापरवाही, असफलता जे अलङ्कारले शुभोभित गर्दा पनि फरक पर्दैन ।

अबको सातौँ हिउँदे अधिवेशनमा प्रदेश नामाकरणको बहस चलिने भएको छ । दुई वर्षअघि प्रदेशको राजधानी टुंगो लगाएको प्रदेश १ सरकारले आन्तरिक सहमति नजुटेका कारण नामाकरणको विषय भने थाती राखेको छ । गत असारको छैठौँ वखे अधिवेशनलाई बजेटमा सीमित राखेको प्रदेश १ सरकारले अबको सातौँ हिउँदे अधिवेशनमा प्रदेश नामाकरणको विषय नटुगाई धर छैन ।

सरकारले प्रदेश सभाको अबको अधिवेशनबाट नामाकरणको विषय टुयाउने बताउँदै आएको छ । मुख्यमन्त्री शेरधन राई यही अधिवेशनबाट प्रदेशको नाम टुंगो लामे बताउँदै आएका छन् । नामाकरणका लागि मुख्यमन्त्री राईले अनौपचारिक छलफल र परामर्श जारी राखेका छन् । सातमध्ये ३, ४, ५, ६ र ७ नम्बर प्रदेशले भूगोलको आधारमा नामको टुंगो लगाइसकेका छन् । पछिल्लो समय प्रदेश ५ ले भूगोलका आधारमा नाम टुंगो लगाएको हो । ५ लाई लुम्बिनी प्रदेश राखिएको छ । त्यसै ३ लाई बागमती, ४ लाई गण्डकी, ६ लाई कर्णाली र ७ लाई सुदूरपश्चिम राखिसकिएको छ । त्यही भएर अबको नामाकरणको पालो १ नं प्रदेशको हो । जसको कसरत यही हिउँदे अधिवेशनमा हुनेछ । गत पाँचौँ हिउँदे अधिवेशनमा नामाकरणको विषयलाई थाती राखियो । वखे अधिवेशनमा बजेटका कारण त्यो विषय उठ्न पाएन । त्यही भएर अबको बहसको विषय भनेको नामाकरण नै हुनेछ । अर्को कुरा मुख्यमन्त्री राईले आफ्नो समुदायका लागि किरात प्रदेश राख्ने नमनाय राखिरहेका हिउँदे अधिवेशन आउनु दुई-चार महिना अघि नै यसको बहस चलिनेको छ भूगोलको आधारमा नाम राख्ने कि पहिचानको आधारमा । मुख्यमन्त्री राई आफैले किरात प्रदेशको लबिड गरिरहेका लिम्बु र

कोचहरु पनि जुमुराएका छन् । पहिचानयुक्त नाम राख्ने भए किरातसँगै लिम्बुवान र कोचिला पनि हुनु पर्छ भन्ने माग उठ्न थालिसकेको छ । जातीय पहिचानको मुद्दालाई पनि कायम राख्दै प्रदेश १ मा पहिचान जोडिने



गरी नामाकरण गर्ने गृहकार्य भइरहेको छ । खासगरी किरात राई, लिम्बु र कोचहरुले आ-आफ्नो पहिचानलाई कायम गर्ने गरी नामाकरण गर्नु पर्ने माग गरिरहेका बेला एउटै समुदायको नाम राख्न खोज्दा ठूलै विवाद आउन सक्ने आशंका गरिएको छ । महत्वपूर्ण कुरा मुख्यमन्त्री राईलाई हेडक्वाटरको आशिवीद नमिली उनले त्यो कदापि गर्ने सक्दैन । हेडक्वाटरको आशिवीद र प्रदेशको माहौल दुवै नमिलेसम्म मुख्यमन्त्री राईको 'षडयन्त्र' पूरा हुने देखिदैन । अर्को तर्फ भूगोलका आधारमा प्रदेशको नाम 'कोशी', 'सगरमाथा' वा 'कोशी सगरमाथा' राख्ने विषयमा छलफल जारी छ । तर पहिचानलाई प्रदेशको नाममा नजोडे स्वीकार नगर्ने पहिचानवादी संगठनहरुले चेतावनी दिदै आएका छन् । नेकपा नेताहरु प्रदेश नामाकरणका लागि केन्द्रबाट निर्देशन आएको बताउँछन् । 'पाटी केन्द्रको निर्देशन विवादरहित भूगोलका आधारमा राख्नुपर्छ भन्ने छ,' नेकपाका

एक केन्द्रीय सदस्यले भने, 'पहिचानका आधारमा नामाकरण गरे अन्यत्र विवाद उठ्न सक्छ ।'

नेपालले प्रदेश १ को स्थायी राजधानी र नाम एकै पटक टुंगो लगाउने प्रयास गरेको थियो । तर नेकपाकै सांसदले

किरात, लिम्बुवान र कोचिला प्रदेश भन्ने गरिएको भूभाग अहिले सिंगै प्रदेश १ मा छ । त्यसैले पूर्वमाओवादी सभासद अहिले पनि नामाकरण गर्दा पहिचानलाई आधार मान्नुपर्छ भन्ने पक्षमा छन् । जातीय पहिचानको आधारमा नामाकरण गरिनुपर्ने माग सशक्त बन्दै गएको परिस्थितिमा सतरारूढ नेकपा बहुपहिचानको आधारमा सहमति खोज्ने प्रयास भइरहेको नेकपाका नेताहरुको भनाइ छ ।

यसैबीच एक्लाएक्लै र एकअर्काको विपरित भएर जातीय आन्दोलन गर्दा पार नलागेपछि अन्ततः लिम्बुवान र कोचिला एक भएका छन् ।

पूर्वी नेपालमा आ-आफ्नो जातीय प्रान्तको लागि लागि लडेर थाकेका लिम्बुवान र कोचिलाले अब मोर्चा बनाएर आन्दोलन गर्ने भएका हुन् । तीन वर्ष लामो छलफलपछि संघीय लिम्बुवान पाटी र कोचिला एकता मोर्चाले बहुलराष्ट्रिय मोर्चा निर्माण गरेका हुन् । बिर्तामोडमा एक कार्यक्रम गरी पहिलो पटक त्यस मोर्चालाई सार्वजनिक गरिएको हो । दुईतिहाईको कम्युनिष्ट सरकारले देशमा परिवर्तनको आभास दिन नसकेपछि लामो छलफल गरेर अन्ततः आदिवासीहरुको एउटा मोर्चा बनाउने निश्कर्ष निकाल्दै बहुलराष्ट्रिय मोर्चा गठन गरिएको संघीय लिम्बुवान पाटीका अध्यक्ष सन्जुहाङ पालुङवाले बताए । अबको विकल्प पाटी र नेता हुन नसक्ने भन्दै उनले अबको विकल्प विचार हुने बताए । आदिवासीवादको रुपमा

मोर्चालाई अगाडि ल्याएका छौं' उनले भने । मोर्चाले १३ बुँदे अबधारणा पत्र सार्वजनिक गरेको छ । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली र नेकपा अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले यसअघि सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रदेशको नाम सभ्यताको आधारमा हुने मत जाहेर गरेका छन् । यस अभिव्यक्तिको आधारमा कतिपयले ओली र प्रचण्ड दुवै प्रदेश १ को नाम 'कोशी' राख्ने पक्षमा रहेको भनेर अर्थ्याएका छन् । एक नम्बर प्रदेशसभामा सत्ताधारी दल नेकपाका ६७, कांग्रेसका २१ संघीय समाजवादीका ३ तथा राप्रपा र लोकतान्त्रिक मञ्चको एक-एक जना सांसद छन् । संविधानमा व्यवस्था भएअनुसार प्रदेशसभाको दुई तिहाइ बहुमतले नाम र राजधानी तोक्नुपर्छ । नामाकरणबारे बाहिर तीव्र बहस भए पनि संसदमा भने बहस शुरु भएको छैन । प्रदेश गठन भएको लामो समय बितिसकदा पनि नाम टुङ्गो लगाउन नसकेकोमा सर्वसाधारणले प्रदेशसभा तथा प्रदेश सरकारको आलोचना गर्दै आएका छन् ।

विभिन्न जातिको मिश्रित बसोबास रहेको एक नम्बर प्रदेशमा सर्वस्वीकार्य नाम राख्न बहस र पैरवीको आवश्यकता रहेको विज्ञहरुको भनाइ छ । स्थायी राजधानी तोकिने जस्तो प्रदेशको नामाकरण गर्न सहज नभएको विज्ञहरुले जनाएका छन् । प्रदेशसभाको तेस्रो अधिवेशनले २०७५ वैशाख २३ गते प्रदेशको राजधानी विराटनगरलाई कायम गरेको थियो ।

अब हर घर मग मगाउँछ

जन्मसर्वाइ फुड्स प्रा. लि.

विविध जातका फूलका विरवा तथा विउविजनका लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

न्यू उदेश नर्सरी

भद्रपुर-८, भापा



सुजता कालिकोटी

विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी परिचय-पत्रको लागि कम्प्युटर प्वाइन्ट चन्द्रगढी भद्रपुर-७ (चन्द्रगढी), भापा सम्पर्क : ०२३४५५७०६

अर्गानिक चिया पिउंौ, स्वास्थ्य जीवन जिउंौ

गिनहिल टी हाउस

अर्गानिक गिन टी, गोल्डेन टी, हवाईट टी, अर्थोडक्स टी

ध्यू, छुपी, अकवरे खोर्सानी, किवि फल, लतीपप, ग्राउन एप्पल

हामी कहाँ यी सामग्री सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छन्

सम्पर्क : ९८५२६४६४९०, ९८४२६४६४९०

उत्पादक : गिनहिल अर्थोडक्स चिया प्रसोधन उद्योग, ताखेजुङ-४, इलाम

निर्माण जगतमा मजबुद नाम मनषा सिमेन्ट

MANSHA CEMENT

COVID-19 NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

जनहितमा जारी जनचेतनामूलक सन्देश

नोबेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरु

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

नोबेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरुबाट आउने मानिसहरुमा दुई हप्ताभित्र स्थायीको लामेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, प्रवासप्रवासमा अत्यधिक समय भएमा तुरन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

- नयाँ सन्दर्भ साप्ताहिक

निर्माण जगतमा एक मजबुद शक्ति

ने.गु.नं. ३८५

गोरखकाली सिमेन्ट

AN ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY

ISO 9001:2008 Reg. No. RQ977/6760

नेपाल स्वर्णकला भवन

भद्रपुर-६ (भापा) फोन नं. : ०२३-५२०३५५

न्यानेजिङ्ग डाइरेक्टर सुभाषरत्न शक्य

भद्रपुरको एक मात्र २४ क्यारेटको रसायन विनाको गहनाको लागि यहाँ हरेक डिजाइनका सुन र चाँदीका गहनाहरु ग्यारेन्टीका साथ बनाइन्छ ।

विहीवार पसल बन्द रहने छ ।

ओम साई पाथीभरा हस्पिटल प्रा.लि.

भद्रपुरमा अब थप नयाँ सेवासहित

लयाप्रोकोपी सर्जरी सेवा, स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ सेवा, नाक, कान तथा घाँटी रोग विशेषज्ञ सेवा, फिजिअसियन विशेषज्ञ सेवा, दन्त रोग विशेषज्ञ सेवा, डायलयाईसिस सेवा, डायलयाईसिस गर्नु पर्दा लगाईने फिस्टुला सेवा, बाल तथा नवजात शिशुरोग विशेषज्ञ सेवा, मानसिक तथा स्नायुरोग विशेषज्ञ सेवा, छाला, यौन तथा कृच्छरोग विशेषज्ञ सेवा, भिडियो एक्स-रे सेवा, मुटुको ईंसीजी तथा ईंको कार्डियोग्राफी सेवा, पेटको ईंण्डोस्कोपी सेवा, फिजियोथेरापी सेवा, एसी क्यावीन तथा जनरल क्यावीन रुम सेवा, चीबिसे घण्टे सेवा, इमरजेन्सी सेवा, सिटी स्नयान सेवा, डिजिटल एक्स-रे सेवा, प्याथोलोजी (ल्याब) सेवा, फार्मसी सेवा, एम्बलेन्स सेवा

भद्रपुर-९, सगरमाथा चौक, भापा, फोन नं. : ०२३-४५६५८९, ४५६९८९ मो. नं. : ९८५२६७८८२०

सम्पादकीय

समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली यही हो त ?

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले सत्ता सम्हालेको तीन वर्षे अवधि पार गर्दै गर्दा ओलीको बोली र व्यवहार कहिलै समान कितामा हिँडेको देख्न पाइएन । उनले दिनहुँ भाषण गर्ने समृद्धिको नारा सार्थक बनाउन उनको सरकारले कस्तो रणनीतिक खाका तयार गरेको छ ? अझसम्म नेपाली जनता माथि सार्वजनिक हुनै सकेको छैन । समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली बनाउन भाषणले मात्र हुन्छ कि, के कस्ता कार्यक्रमहरू बनाइनु पर्छ ? आम नेपालीको चाहना पनि त्यसको उत्तर आओस् भन्ने हो । समृद्धका लागि बजेट कति लाग्ने र स्रोत कसरी जुटाउने खाकाविना बोलेर मात्र हुँदो रहेन छ । जुनसुकै मुलुक वा संस्थाले सार्वजनिक गर्ने कार्यक्रम र लिएका लक्ष्य प्राप्तिका लागि स्पष्ट खाका तयार गरेपछि नेतृत्वकर्ताले मुख खोल्ने परम्परा हुन्छ तर हाम्रो देशका प्रधानमन्त्रीले लक्ष्य प्राप्तिका लागि कार्यक्रम, बजेट, सीमा, जनशक्ति, समयावधि, उपलब्धीलगायत सबै विषय समेटिएको खाका तयार नगरिकनै भाषणमा समृद्धि हाँकी रहेको भान तीन वर्षे राज्यरोहणको कार्यशैलीले देखाइरहेको छ । विकास र समृद्धिको महत्वाकांक्षी अभियानको स्वामित्वका लागि राजनीतिक स्थायित्व अपरिहार्य हुन्छ । नेपाल लामो राजनीतिक तदर्थवादपछि एउटा नयाँ राजनीतिक प्रणालीलाई आत्मसात गरेर आधुनिक राज्य बन्ने अपेक्षामा छ । यस माहान कार्य पूर्ण गर्न नेकपालाई बलियो जनमत दिइएको थियो । नेकपा भित्र गुटगत स्वार्थ हावी हुँदा राजनीतिक नेतृत्वमा सबलता देखिन सकेन । ओली र प्रचण्ड खेमा निर्माण गरी दैनिक सत्ता तानातानका लागि जुहारी मात्र चलिरेहेको छ । यसबेला स्थीर राजनीति कहाँ छ त ? प्रश्न उठिरहेको भए पनि नेतृत्व पक्षसित उत्तर दिने फुर्सद छैन ।

सरकारले प्राप्त गर्ने उपलब्धीका लागि वार्षिक बजेटमा पनि लक्ष्य तोकिन्छ, त्यसलाई सफल बनाउन कार्यक्रम बनाइन्छ, स्रोत खोजिन्छ र विनियोजन गरिन्छ । सरकारले कुन क्षेत्रको विकास गरेर मुलुकलाई समृद्ध बनाउन खोजेको हो ? जलस्रोतको विकास गरेर, उद्योगधन्दा चलाएर, पर्यटक आगमन बढाएर, आन्तरिक उत्पादन वृद्धि गरेर, युवालाई वैदेशिक रोजगारीमा पठाएर वा अन्य तरिकाबाट ? जनतालाई सुखी कसरी बनाउने हो र यसको मापदण्ड के हो ? अहिलेसम्म प्रष्ट पार्न सकेको छैन ।

सरकार विदेश नीतिमा पनि चुकिस्केको छ । एउटै पार्टीका दुई अध्यक्षले बोल्ने गरेको बोली विदेश नीतिमा कहिलै मेल खाने गरेको छैन । दोहोरो पक्ष लिएर सत्तासिन दलले नेपालको वैदेशिक मामिला धमिलिएपछि आन्तरिक राजनीति चलमलाउने क्रम पनि सुरु भएको छ । सरकार यस्तै अच्यौल र अपारदर्शीतामा अलमल हुने हो भने समृद्धिको बाटो कताबाट आउने हो ? दुईजना अध्यक्ष भएको विश्वको एकमात्र कम्युनिस्ट पार्टी बनाएर आपसमा बोली मिलेजस्तो देखाइए पनि मन मिलेको कहिलै देख्न पाइएन । विविध प्रकरण हेर्दा नेकपाको राजनीतिको केन्द्रस्थलमा भन्न भन्दा परेको प्रष्ट हुँदैन ।

कम्युनिष्ट सरकार मानिएको समाजवादी भाषण गर्ने सत्तासीनहरूमा देखिएको अकुण्ठित पुँजीवाद वैचारिक अन्यायको उदाहरण बनेको छ । यस कारण वर्तमान सरकारको आर्थिक संरचनागत परिवर्तनबारे कुनै दृष्टिकोण नै देखिएन । भाषणमा इमान र क्षमताको कदर भनिन्छ । व्यवहारमा भ्रष्ट र आफ्नो मान्छेको हाबी छ । यो यथार्थलाई विदेशी र स्वदेशी लगानीकर्ता दुवैले हेरेका छन् । देशको समृद्धिका लागि लगानी आउने संभावना पनि छैन । नामले कम्युनिष्ट देखिएको सरकारका काम उग्र सामन्तवादमा हराइ रहेका छन् । वर्तमानको बलियो जनमत प्राप्त सरकार र विगतका अस्थिर भनिएका सरकारका कार्यशैलीमा कुनै फरकपन नागरिकले महसुस गर्न पाएका छैनन् । जनतामारा भ्रष्टाचार, दुराचार, अन्याय, घुषखोरी घटेको अवस्था छैन । जवसम्म यी बेथितिको अन्त्य हुँदैन तबसम्म समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली भाषणबाट बाहिर आउँदैन । कोरोना कहरबाट नागरिक उकास्ने नीति सरकारसित रहेन । श्रमजीविले काम गरेर पनि पारिश्रमिक पाउन सक्ने अवस्था निर्माण भएन । सत्तामा लुछाचुडीका लागि नेकपा भित्र मारामार मात्र रहिरह्यो । के समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली यही हो त ?

भिटामीनका प्रकार र उपयोगिता



डा. लेखनाथ नेउपाने

आजकल देखिएका रोग जस्तै थाइराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हड्डी खिड्ने, भिटामीन डी, बी१२ आदिको कमी जस्ता रोगहरू आवश्यक खाना र व्यायामको कमी अनि घाममा नजानुको कारण दिनानु दिन वढिरहेका छन् । त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य हाम्रो हातमा छ । यसका साथै केरा, सुन्तला, स्याउ, च्याउ, अमला, कागती, मह, बदाम, घिउ, दही जस्ता फलफुल तथा अन्य खानेकुराले दम, एलर्जी शारीरिक कमजोरी, ग्यास्ट्रिक कब्जियत, न्युंसकता जस्ता समस्या कम गर्ने हुँदा नियमित सेवन गर्नु स्वस्थ रहने अचुक उपाय हुन् अझ यो कोरोना संक्रमणलाई कमजोर बनाउन र लागीहाले पनि चाडो निको हुन विभिन्न प्रकारका भिटामीनको आवश्यक मात्राको सेवन गर्नु अत्यन्तै जरुरी देखिन्छ ।

हाम्रो शरीरलाई चाहिने असंख्य यस्ता तत्वहरूले शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत बनाउन सहयोग गर्छन् । यिनीहरूको कमी भएमा माथि भनिएका रोग लाग्छन् भने आवश्यक भन्दा धेरै भएमा नकारात्मक असर पनि देखाउछन् । त्यसैले हेरेक खानेकुरा खादा मिलाएर या ठिकक मात्रामा, उमेर र आवश्यकता अनुसार सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

आज विश्वने कोरोनाको चपेटामा परेको छ । यसैका कारण धेरै मानिसहरूले ज्यान गुमाइ रहेका छन् । यो अवस्थामा हामीले आफ्नो शरीरलाई कसरी स्वस्थ राख्न सकिन्छ भन्ने भिटामीनका बारेमा लेख्ने प्रयास गरेको छु । यसको अध्ययन पश्चात अवश्यनै रोग लाग्ने कारणमा भिटामीनको कमी पनि रहेछ भन्ने ज्ञान प्राप्त हुने छ भन्ने आश राखेको छु ।

शरीरलाई स्वस्थ राख्न चाहिने छ प्रकारका तत्व मध्ये भिटामीन एक हो । कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामीन, बोसो, चिल्लो पदार्थ, पानी र मिनरल(खनिज) मध्येको एक भिटामीन हो । शरीरलाई स्वस्थ राख्न, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वढाउन र मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाई सकारात्मक सोच र क्षमता वढाउनका लागि आवश्यक हुन्छ । हाम्रो शरीर असंख्य कोष र विभिन्न प्रकारका तन्तु, अङ्ग, प्रणाली, अनेकन तत्व, रसराग(हर्मोन) अनि न्यूरोट्रान्समिटरको संयोजनबाट बनेको र चलिरेहेको हुन्छ ।

यिनै अनेकन तत्व मध्ये विभिन्न प्रकारका भिटामीनका कारण शरीर स्वस्थ रहेको हुन्छ । प्रकृतिले नै दिएको रोग प्रतिरोधी क्षमता कायम राख्न हामीले खाएका खानेकुराबाटै पूर्ति हुन्छ भिटामीन । भिटामीन चिनेर उचित मात्रामा सेवन नगरेकै कारण र व्यायामको कमी र तनावले हामीलाई विभिन्न प्रकारका रोग लाग्न सहज भएको छ । जस्तै मधुमेह, थाइराइड, उच्च रक्तचाप, पायल्स, ग्यास्ट्रिक, पथरिया, मानसिक समस्या, बुढेसकालमा देखापर्ने डिमेन्सिया, यौन शक्तिकमा कमी, विभिन्न प्रकारका छालाका रोग, हड्डी सम्बन्धी रोग, जस्तै हड्डी खिड्ने, सामान्य चोटमै भाँचिने, चर्किने, मासी र मासपेशी दुख्ने आदि आदि ।

भिटामीनका धेरै प्रकार भए पनि यसको शोषण प्रकृतिका हिसावले २ भागमा विभाजन गरिएको छ, बोसो अर्थात चिल्लो पदार्थसँग घुलिने र पानीसँग घुलिने । भिटामीन त खाइरहेको छ तर के र कस्ता खानेकुरासँगै खाएमा धेरै भन्दा धेरै आन्दाबाट शोषण भएर शरीरमा पुग्छ भन्ने कुराको जानकारी हुनु आवश्यक छ । बोसो(फ्याट)मा घुलिने भिटामीन मध्ये पहिलो भिटामीन ए हो । यो भिटामीन हेरेक उमेर समुहलाई आवश्यक भए पनि सबैभन्दा धेरै केटाकेटी र बुढाबुढीलाई आवश्यक हुन्छ । केटाकेटीमा कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुने र विभिन्न प्रकारका संक्रामक रोगले आक्रमण गर्ने हुँदा यसबाट बच्न, रत्न्यो र अन्य आँखामा लाग्न सक्ने रोगबाट बच्न भिटामीन ए धेरै चाहिन्छ । यसको कमी नहोस भनेर सरकारले भिटामीन ए खाउने कार्यक्रम पनि हेरेक वर्ष गर्दै आएको छ । यसरी नै बुढेसकालमा पनि खानाको कमी या विभिन्न रोगका कारण आवश्यक मात्रामा

भिटामीन ए युक्त खानेकुरा खान नसकिने भएकाले र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने भएकाले यसको वढी आवश्यकता पर्छ । यसरी नै गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमका लागि पनि अतिरिक्त मात्रामा भिटामीन ए खानुपर्छ ।

यो भिटामीनको कमी हुँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मात्र कमी हुँदैन, आँखामा मात्र समस्या आउँदैन, शरीर फुटि नहुने मात्र रहँदैन प्रजनन स्वास्थ्यमा पनि प्रभाव देखाउने हुँदा यो भिटामीन प्राप्त हुने खानेकुरा र फलफुल अनि सागसब्जी प्रशस्त मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ । हामीलाई दैनिक चाहिने मात्र भनेको १.५मि.ग्रा हो । यो हामीले दैनिक सेवन गर्ने खानेकुराबाट प्राप्त गर्न सक्छौ । स्रोत: दुध, मक्खन, अण्डा, गाजर, पाकेको फर्सी, मेवा, सुनुनी, सागपात, किर्वा, स्याउ लगायतका पहला फलफुलमा प्रशस्त पाइन्छ ।

भिटामीन डी : घाँटीको अगाडी थाइराइड ग्रन्थिको छेउमा रहेका साना पाराथाइराइड ग्रन्थिले उत्पादन गर्ने भिटामीन हो डी । बोसो या चिल्लो पदार्थमा घुलिने यो भिटामीनको कमी भएमा हड्डीमा हुने रोग रिक्ट्स, हड्डी



खिड्ने र मांसपेशी कमजोर हुने, डिप्रेसन वढाउन सहयोग गर्ने, जीउ दुख्ने, सुनिने, केटाकेटीमा दम रोग लाग्न सहयोग पुर्याउने, मुटुमा समस्या ल्याउने, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, क्यान्सर जस्ता रोग लाग्न सक्छन् हुन्छ । यसले सेरोटोनिन जस्ता बायोकेमिकल हर्मोन मस्तिष्कमा उत्पादन गरेर आफलाई खुसी तुल्याउन, शरीरलाई आवश्यक पर्ने क्याल्सियम शोषण गर्न भूमिका खोल्ने जस्ता विभिन्न सुक्ष्म कार्य गर्ने भिटामीन डी हाम्रो शरीरलाई अति आवश्यक तत्व हो । यसरी नै पछिल्लो अनुसन्धान अनुसार यो भिटामीनको कमी भएमा शरीर काम्ने(पार्किन्सन्स डिजिज), डिमेन्सिया(बुढेसकालमा विर्सिने), जस्ता घातक रोग लाग्ने सम्भावना धेरै रहेको छ ।

स्रोत: भिटामीन डी को मुख्य स्रोत भनेको सूर्यको किरण अथवा घाम हो । सकेसम्म विहानको घाममा हेरेक दिन १० मिनेट अथवा हप्तामा ३० मिनेट खुल्ला डडाल्नो



सो सम्भव नभए पातलो सोतो कपडा लगाएर बसेमा भिटामीन डी शरीरलाई चाहिने जति प्राप्त हुन्छ । अझ यसको राम्रोसँग शोषण हुनका लागि चिल्लो पदार्थ भएको खानेकुरा विशेष गरेर थोरै भए पनि घिउ खानु राम्रो हो । यसको कमी भयो भने चिल्लो पदार्थ शोषणमा पनि कमी आउछ । यसरी नै अन्य स्रोतहरूमा दुध र दुध जन्त्य पदार्थ, अण्डा, माछाको तेल आदि मुख्य हुन् । शरीरलाई चाहिने मात्र ०.०१५ मिलि ग्रा ।

भिटामीन इ : चिल्लो अथवा बोसो तत्वमा घुलिने भिटामीन इ शरीरलाई आवश्यक मध्येको एक हो । यसको कमी भएमा रक्त अल्पताका कारण जीउ सुनिने, छालामा मोटोपान आउने, कमजोरी धेरै महसुस हुने र केटाकेटीमा कमी भएमा कलेजो सम्बन्धी रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यसको कमीले छाला र ग्रन्थिमा पनि प्रभाव पार्ने हुँदा छालामा, छालामुनी, महिला या पुरुषका स्तनमा गाठा गुठी

आउने हुन्छ । मंसपेशी कमजोर हुने, हातखुट्टा कमजोर हुने, दृष्टि कमजोर हुने, बोसोको शोषणमा कमी आउने जस्ता समस्या पनि देखापर्न थाल्छन् । हाम्रो शरीरलाई चाहिने मात्र ५.५ देखि १७ मिलि ग्रा/लिटर ।

स्रोत : हामीले खाने चामल अझ पोलीस नगरेको भए राम्रो, दाल, गेडागुडी, मासु, दुध, अण्डा, सागसब्जी आदि ।

भिटामीन के : भिटामीन के मुख्य गरेर शरीरको कुनै पनि भागबाट अनावश्यक रूपमा रगत बन्नबाट रोक्ने र चाडो रगत जन्म सहयोग गर्ने तत्व हो । यसको शरीरमा कमी भयो भने धेरै बेरसम्म चोटपटक लागेमा, महिलाहरूको पाठेघरबाट आवश्यक भन्दा धेरै रगत बग्ने, नाथ्री फुटेर धेरै रगत बग्ने अदि कारणबाट मानिसको अचानक मृत्युसम्म हुनसक्छ । यसका पनि के १ के २ जस्ता केहि प्रकारहरू हुन्छन् । भिटामीन के २ ले भने मुटु रोग लाग्न र क्यान्सर रोग लाग्नबाट बचाउँछ । मात्रा पुरुषमा १२० र महिलामा ९० म्युग्रा ।

पानीमा घुलिने भिटामीन : भिटामीन बी र सी पानीमा घुलिने भिटामीन हुन् । यी

भिटामीनको शरीरमा धेरै महत्व हुन्छ । यसमा पनि भिटामीन बी धेरै प्रकारका र शरीरमा पनि विभिन्न प्रकारका काम गरिरहेका हुन्छन् ।

भिटामीन बी १ : भिटामीन बी१लाई थाइमिन पनि भनिन्छ । पानीमा सजिलै घुलिने यसको कमी भएमा बेरीबेरी, मुटुमा विभिन्न समस्या, नसा सम्बन्धी समस्या लगायतका थुप्रै रोगहरू लाग्न सहयोग पुग्छ । यसकासाथै यो भिटामीनले हेरेक कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न अनि दिमागलाई सामान्य राख्न मद्दत गर्छ ।

स्रोत: माछा, मासु, अण्डाको पहिलो भाग, विभिन्न प्रकारका दाल, गेडागुडी, आलु, कोदो, जौ, फापर आदिमा प्रशस्त भिटामीन बी १ पाइन्छ ।

भिटामीन बी २ : यसको अर्को नाम हो राइबोफ्लोविन । पानीमा सजिलैसँग घुलिने भिटामीन बी२ ले हेरेक कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न मद्दत गर्नुका साथै

शरीरमा धेरै काम गरिरहेको हुन्छ । यसले कोषिकाको विकास, हड्डीको विकास, रक्तनसा र छालाको सुन्दरता वढाउन, मुटुको रोगबाट बचाउन, मोतीविन्दु हुनबाट रोक्न, कालेस्ट्रोल सामान्य राख्न, शरीरलाई चाडै थकानबाट बचाउछ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वढाउन स ह य ि ग गर्छ । यसको कमी भएमा स्कर्भी, घाउ ढिलो निको हुने, रगत धेरै बग्ने, रक्त अल्पता, पटक पटक रु घा म की लाम्ने, एलर्जी, ि ग जा बा ट रगत बग्ने, हात खुट्टामा विमिरा, खिट्टा आउने जस्ता समस्या बा ट ग ि स त भइन्छ । स्रोत

हरीयो सागसब्जी, अमिला फलफुल, स्याउ, आलु आदि ।

मिनरल : हाम्रो शरीरलाई चाहिने विभिन्न प्रकारका मिनरल जस्तै क्याल्सियम, क्लोराइड, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, सल्फर, सोडियम, पोटासियम, क्रोमियम, कोबाल्ट, कपर, फ्लुराइड, आयोडिन, फलाम, जिंक, सेलिनियम आदि रहेका छन् । हाम्रो शरीरलाई चाहिने असंख्य यस्ता तत्वहरूले शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत बनाउन सहयोग गर्छन् । यिनीहरूको कमी भएमा माथि भनिएका रोग लाग्छन् भने आवश्यक भन्दा धेरै भएमा नकारात्मक असर पनि देखाउछन् । त्यसैले हेरेक खानेकुरा खादा मिलाएर या ठिकक मात्रामा, उमेर र आवश्यकता अनुसार सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

आजकल देखिएका रोग जस्तै थाइराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हड्डी खिड्ने, भिटामीन डी, बी१२ आदिको कमी जस्ता रोगहरू आवश्यक खाना र व्यायामको कमी अनि घाममा नजानुको कारण दिनानु दिन वढिरहेका छन् । त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य हाम्रो हातमा छ । यसका साथै केरा, सुन्तला, स्याउ, च्याउ, अमला, कागती, मह, बदाम, घिउ, दही जस्ता फलफुल तथा अन्य खानेकुराले दम, एलर्जी शारीरिक कमजोरी, ग्यास्ट्रिक कब्जियत, न्युंसकता जस्ता समस्या कम गर्ने हुँदा नियमित सेवन गर्नु स्वस्थ रहने अचुक उपाय हुन् । अझ यो कोरोना संक्रमणलाई कमजोर बनाउन र लागीहाले पनि चाडो निको हुन विभिन्न प्रकारका भिटामीनको आवश्यक मात्राको सेवन गर्नु अत्यन्तै जरुरी देखिन्छ ।

(लेखक : रीता होमियो क्लिनिक सेन्टर दमकका सञ्चालक हुन् ।)

सागसब्जी, दाल आदि हुन् ।

भिटामीन बी ६ : भिटामीन बी ६ लाई पाइरोडोक्सिन पनि भनिन्छ । यसको पनि मुख्य काम शरीरका कोषलाई शक्ति प्रदान गरेर मजबुत बनाउनु हो । र, शरीरमा शक्ति उत्पादन गर्न मद्दत गर्नु हो । यसको शरीरमा कमी भए अचानक वेहासी पना देखापर्ने या मस्तिष्क सम्बन्धी समस्या देखापर्ने हुन्छ । स्रोत माछा, मासु, दाल, दुध, अण्डा, पालकको साग आदि ।

भिटामीन बी ७ : भिटामीन बी ७ लाई बायोटिन पनि भनिन्छ । यसको काम पनि शरीरका कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न मद्दत गर्नु हो । यसको स्रोत पनि हामीले सेवन गर्ने खानेकुरामा नै पाइन्छ ।

भिटामीन बी ९ : भिटामीन बी ९ लाई फोलिक एसिड पनि भनिन्छ । रातो रक्तकोषमा रहेको हिमग्लोबिन वढाउन मुख्य भूमिका खेल्नुका साथै सम्पूर्ण नसाको कोष विकासमा सहयोग गर्छ । यो भिटामीनको कमी भएमा रक्त अल्पता, पेट सम्बन्धी समस्या, मांसपेशीको दुखाइ आदि हुन्छ । यो भिटामीनको महत्व स्वास्थ्य बच्चा जन्मन सहयोग गर्नु पनि रहेकोले गर्भवती महिलालाई खाउने गरिन्छ । स्रोत हरियो सागपात, दाल, गेडागुडी, माछा, मासु, कलेजो आदि ।

भिटामीन बी १२ : भिटामीन बी१२ लाई साइनाकोबाल्मिन पनि भनिन्छ । यसले शरीरका कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न सहयोग गर्नुका साथै मानसिक विकासमा पनि भूमिका खेल्छ । यसको कमी भयो भने रक्तअल्पता, शरीरका अङ्ग निदाउने, भ्रमभ्रम गर्ने, पखाला लाग्ने, मानसिक कमजोरी देखापर्ने जस्ता अरु धेरै समस्या देखा पर्छन् । स्रोत दुध, दही, सागपात, कलेजो, अण्डा आदि ।

भिटामीन सी : मानव शरीरलाई अत्यन्तै आवश्यक पर्ने भिटामीन सीले हाम्रो



शरीरमा धेरै काम गरिरहेको हुन्छ । यसले कोषिकाको विकास, हड्डीको विकास, रक्तनसा र छालाको सुन्दरता वढाउन, मुटुको रोगबाट बचाउन, मोतीविन्दु हुनबाट रोक्न, कालेस्ट्रोल सामान्य राख्न, शरीरलाई चाडै थकानबाट बचाउछ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वढाउन स ह य ि ग गर्छ । यसको कमी भएमा स्कर्भी, घाउ ढिलो निको हुने, रगत धेरै बग्ने, रक्त अल्पता, पटक पटक रु घा म की लाम्ने, एलर्जी, ि ग जा बा ट रगत बग्ने, हात खुट्टामा विमिरा, खिट्टा आउने जस्ता समस्या बा ट ग ि स त भइन्छ । स्रोत

हरीयो सागसब्जी, अमिला फलफुल, स्याउ, आलु आदि ।

मिनरल : हाम्रो शरीरलाई चाहिने विभिन्न प्रकारका मिनरल जस्तै क्याल्सियम, क्लोराइड, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, सल्फर, सोडियम, पोटासियम, क्रोमियम, कोबाल्ट, कपर, फ्लुराइड, आयोडिन, फलाम, जिंक, सेलिनियम आदि रहेका छन् । हाम्रो शरीरलाई चाहिने असंख्य यस्ता तत्वहरूले शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत बनाउन सहयोग गर्छन् । यिनीहरूको कमी भएमा माथि भनिएका रोग लाग्छन् भने आवश्यक भन्दा धेरै भएमा नकारात्मक असर पनि देखाउछन् । त्यसैले हेरेक खानेकुरा खादा मिलाएर या ठिकक मात्रामा, उमेर र आवश्यकता अनुसार सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

आजकल देखिएका रोग जस्तै थाइराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हड्डी खिड्ने, भिटामीन डी, बी१२ आदिको कमी जस्ता रोगहरू आवश्यक खाना र व्यायामको कमी अनि घाममा नजानुको कारण दिनानु दिन वढिरहेका छन् । त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य हाम्रो हातमा छ । यसका साथै केरा, सुन्तला, स्याउ, च्याउ, अमला, कागती, मह, बदाम, घिउ, दही जस्ता फलफुल तथा अन्य खानेकुराले दम, एलर्जी शारीरिक कमजोरी, ग्यास्ट्रिक कब्जियत, न्युंसकता जस्ता समस्या कम गर्ने हुँदा नियमित सेवन गर्नु स्वस्थ रहने अचुक उपाय हुन् । अझ यो कोरोना संक्रमणलाई कमजोर बनाउन र लागीहाले पनि चाडो निको हुन विभिन्न प्रकारका भिटामीनको आवश्यक मात्राको सेवन गर्नु अत्यन्तै जरुरी देखिन्छ ।

(लेखक : रीता होमियो क्लिनिक सेन्टर दमकका सञ्चालक हुन् ।)

सोडियम : हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न मुख्य भूमिका खेल्ने सोडियमले नभर टान्समिसनमा भूमिका खेल्ने गर्छ । यसका साथै मांसपेशी खुम्चिने र फैलिने अनि रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न पनि प्रमुख भूमिका

खेल्छ । अथवा सोडियम नै रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने मुख्य स्रोत हो । त्यसैले शरीरमा सोडियम पोटासियम र रक्तचाप कमी भएमा तत्कालका लागि नुन कडा खान र वढी भएमा नुन कम खान सल्लाह दिइन्छ । यसको मुख्य स्रोत नुन, दुध, सागसब्जी आदि । तर नुनको मात्रा धेरै र लामो समय सेवन गर्नु हुँदैन ।

सल्फर : सल्फरको मुख्य काम भनेको कोषमा प्रोटीनको निर्माण र प्रयोग हो । यसरीने हर्मोन र एण्टीबडी अनि पाँचन रस निर्माणमा पनि यसको भूमिका रहन्छ । सल्फरको मुख्य स्रोत भनेको गेडागुडी, सागपात, माछामासु, अण्डा आदि हुन् ।

यसरी नै अन्य मिनरलमा क्रोमियम, कोबाल्ट, कपर, फ्लुराइड, आयोडिन, फलाम, जिंक, सेलिनियम आदि रहेका छन् । हाम्रो शरीरलाई चाहिने असंख्य यस्ता तत्वहरूले शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत बनाउन सहयोग गर्छन् । यिनीहरूको कमी भएमा माथि भनिएका रोग लाग्छन् भने आवश्यक भन्दा धेरै भएमा नकारात्मक असर पनि देखाउछन् । त्यसैले हेरेक खानेकुरा खादा मिलाएर या ठिकक मात्रामा, उमेर र आवश्यकता अनुसार सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

आजकल देखिएका रोग जस्तै थाइराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हड्डी खिड्ने, भिटामीन डी, बी१२ आदिको कमी जस्ता रोगहरू आवश्यक खाना र व्यायामको कमी अनि घाममा नजानुको कारण दिनानु दिन वढिरहेका छन् । त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य हाम्रो हातमा छ । यसका साथै केरा, सुन्तला, स्याउ, च्याउ, अमला, कागती, मह, बदाम, घिउ, दही जस्ता फलफुल तथा अन्य खानेकुराले दम, एलर्जी शारीरिक कमजोरी, ग्यास्ट्रिक कब्जियत, न्युंसकता जस्ता समस्या कम गर्ने हुँदा नियमित सेवन गर्नु स्वस्थ रहने अचुक उपाय हुन् । अझ यो कोरोना संक्रमणलाई कमजोर बनाउन र लागीहाले पनि चाडो निको हुन विभिन्न प्रकारका भिटामीनको आवश्यक मात्राको सेवन गर्नु अत्यन्तै जरुरी देखिन्छ ।

(लेखक : रीता होमियो क्लिनिक सेन्टर दमकका सञ्चालक हुन् ।)

फस्फोरस : फस्फोरस पनि हाम्रो शरीरलाई अत्यन्तै आवश्यक पर्ने तत्व हो । यसले पनि क्याल्सियमले जस्तै हड्डी र दात मजबुत बनाउन भूमिका खेल्छ । दाल, गेडागुडी, सागसब्जी आदिमा फस्फोरस प्रशस्त पाइन्छ ।

पोटासियम : हाम्रो शरीरलाई अत्यन्तै आवश्यक पर्ने पोटासियमले शरीरमा इलेक्ट्रिकल सक्रियता जस्तै मुटुको गति नियन्त्रण गर्न, दिमागलाई सक्रिय राख्न, शरीर फुर्ति राख्न सहयोग गर्छ भने प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेटलाई शक्तिमा बदल्न अनि हेरेक कोष र तन्तुमा आहार अथवा ग्लुकोज पुर्याउन सहयोग गर्छ । यसको मुख्य स्रोतमा माछा, मासु, टमाटर, आलु, कागती बोडी आदि हुन् ।

सोडियम : हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न मुख्य भूमिका खेल्ने सोडियमले नभर टान्समिसनमा भूमिका खेल्ने गर्छ । यसका साथै मांसपेशी खुम्चिने र फैलिने अनि रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न पनि प्रमुख भूमिका



सोडियम : हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न मुख्य भूमिका खेल्ने सोडियमले नभर टान्समिसनमा भूमिका खेल्ने गर्छ । यसका साथै मांसपेशी खुम्चिने र फैलिने अनि रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न पनि प्रमुख भूमिका

सोडियम : हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न मुख्य भूमिका खेल्ने सोडियमले नभर टान्समिसनमा भूमिका खेल्ने गर्छ । यसका साथै मांसपेशी खुम्चिने र फैलिने अनि रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न पनि प्रमुख भूमिका

सोडियम : हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न मुख्य भूमिका खेल्ने सोडियमले नभर टान्समिसनमा भूमिका खेल्ने गर्छ । यसका साथै मांसपेशी खुम्चिने र फैलिने अनि रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न पनि प्रमुख भूमिका

साहित्य खेलकुद मनोरञ्जन स्वास्थ्य

नेपाल प्रिमियर लिगको जिम्मा भारतीय कम्पनीलाई



नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) टी-२० लिगको आयोजना अनुमति भारतीय कम्पनीलाई दिने प्रस्ताव गरेको छ। मंसिर ३ गते भएको क्यानको भर्चुअल साधारणसभामा क्यानको बोर्डको तर्फबाट एनपिएल आयोजना अनुमति भारतीय कम्पनीलाई दिने प्रस्ताव

गरिएको हो। साधारण सभामा भारतीय कम्पनी सेभेन-३ स्पोर्ट्स प्राइललाई एनपिएलको आयोजना १० वर्षका लागि दिने प्रस्ताव आएको छ। भारतीय कम्पनीलाई आयोजनाको मात्र लाइसेन्स दिन लागेको बताउँदै एनपिएलको स्वामित्व भने क्यानलाई

हुने क्यान पदाधिकारीको भनाइ छ। लाइसेन्स वापत क्यानले १० वर्षमा ४० करोड रूपैयाँ भारतीय कम्पनीबाट लिनेछ। ४० करोड मध्ये पहिलो वर्ष साढे २ करोड रूपैयाँ उक्त कम्पनीले क्यानलाई बुझाउने प्रस्ताव छ। नेपालको हितमा हुने गरी उक्त प्रस्ताव आएको क्यानका अध्यक्ष

चतुर्बहादुर चन्दको भनाइ छ। चन्दका अनुसार एनपिएलको आयोजक क्यान नै हुने हो, तर आयोजनाका लाइसेन्स मात्र भारतीय कम्पनी दिइनेछ। यस्तै एनपिएलको आयोजनाको कर भारतीय कम्पनीले नेपालको कानूनअनुसार तिर्ने प्रस्ताव गरिएको छ।

बोर्डको तर्फबाट साधारणसभामा आएको प्रस्तावको प्रदेश एक र प्रदेश तीनका प्रतिनिधिले विरोध गरेका थिए। प्रदेश तीनका अध्यक्ष तथा नेपाली टिमका पूर्व सदस्य राजु बस्न्यातले एनपिएल क्यानले नै आयोजना गर्नु पर्ने धारणा राखेका थिए। बुधबारको साधारण सभाले एनपिएल आयोजना गर्ने विषयमा केन्द्रीय कार्यसमितिलाई निर्णय गर्ने जिम्मा दिएको छ। अब क्यानको केन्द्रीय समितिले एनपिएल आयोजनाको विषयमा निर्णय गर्न सक्नेछ।

“नेपाल क्रिकेट संघको स्वामित्वमा रहने गरी नेपाली क्रिकेटको हित अनुकूल रहनेगरी केन्द्रीय कार्यसमितिलाई नेपाल प्रिमियर लिगको कन्ट्र्याक्ट साइन प्रक्रिया अघि बढाउने जिम्मेवारी दिइएको छ,” साधारण सभाको निर्णयमा भनिएको छ।

प्राकृतिक रूपमा कपाल कालो बनाउने विधि



-एजेन्सी

मानव शरिरमा छाला र कपाल सवेदनशील हुन्छ। कपाल सेतो हुने समस्या उमेर ढल्केका मानिसलाई मात्र नभइ युवामा पनि देखिने गरेको छ। कपाललाई कालो बनाउने कुत्रिम प्रविधि अर्थात् हेयर डाय गर्नु छोटो अवधिको लागि मात्र हुन्छ। यसको विपरित प्राकृतिक रूपमा कपाल कालो बनाउँदा दिर्घकालीन हुनुको साथै अन्य साइड इफेक्टबाट पनि बच्न सकिन्छ। कपाल कालो बनाउने प्राकृतिक विधि

बनाउने विधि। २ चम्चा नरिवलको तेल र ६ वटा करीको पातको मिश्रणलाई भाँडोमा पकाउने। उक्त मिश्रण चिसो भएपछि कपालमा लगाइ मालिस गर्ने। यस मिश्रणले सेतो हुँदै गएको कपाललाई कालो बनाउँन मद्दत गर्छ।

- करीका पातहरू नरिवल र दहीको मिश्रण

३ चम्चा दही, ६ वटा करीको पात र एक चम्चा नरिवलको तेललाई मिलाई पेष्ट तयार गर्ने। २०/२५ मिनेटको पछि यसलाई लगाउने। हप्तामा दुई तिन पटक यसरी पेष्ट लगाउनाले पनि कपाललाई कालो बनाइ राख्न पढ्दत गर्छ।

- करीका पात र नरिवलको चिया एक भाँडो पानी लिएर पातहरू हाल्ने, कागतीको रस नरिवलको तेलमा हाल्ने, यसलाई कालो रंगको चिया जस्तो नभएसम्म मिश्रणलाई पकाउने। १५-२० मिनेट पछि सेलाएपछि उक्त औषधीलाई कपालमा मजाले लगाउने र केहि समयपछि पखाल्ने। यसो गर्नाले कपाललाई कालो बनाउन सकिन्छ।

- करीको पातको र लौकाको पेष्ट

लौकाको टुक्रा र १० वटा करीको पातको नरीवलको तेलमा भिजाएर ३२४ दिन राख्ने। त्यसपछि यसलाई कालो नभइजल उमाल्ने र ग्याँस बन्द गर्ने। कालो भएको तेललाई हप्ताको दुई पटक तेल १ घण्टा सम्म तेल लगाउने। यसले पनि कपालको कालोपनलाई फर्काउन मद्दत गर्छ।

यी उल्लेखित घरेलु विधिहरूको प्रयोग मितव्ययी हुनुको साथै हितकारी रहेको बताइन्छ। अनावश्यक केमिकलको प्रयोगले कपाल लगायत छालालाई खराब गर्ने भएकोले बेलैमा यसबारे सचेत हुन चिकित्सकहरूले सुझाव दिने गरेका छन्।

कोरोना संक्रमितका लागि मात्र भ्रमण गर्ने टापु



-एजेन्सी

अस्पताल वा घरमै आइसोलेसनमा बस्दछन् प्रायः। उनीहरूका लागि

संक्रमणमुक्त नहुनेल घुमाफिर गर्ने कुरा सम्भव हुँदैन। तर ब्राजिलमा एउटा यस्तो मनमोहक टापु छ जहाँ कोरोना संक्रमित मानिसहरू घुम्न जान पाउँछन्।

कोरोना भाइरस संक्रमणको संख्याका हिसाबले अमेरिका पछि दोश्रो स्थानमा रहेको ब्राजिलमा अहिलेसम्म ३८ लाखभन्दा धेरै मानिस संक्रमित भैसकेका छन् भने १ लाख २० हजारभन्दा धेरैको मृत्यु भैसकेको छ। संक्रमणको भयावह अवस्थाका बीच ब्राजिल सरकारले देशको फर्नान्डो डी नोरोन्हा टापुलाई पर्यटकका लागि खुल्ला गरेको छ। रोकच त के भने त्यहाँ आउने पर्यटकहरू कोरोना

भाइरस संक्रमित हुनुपर्नेछ। अर्थात् उक्त टापुमा छिर्नका लागि कोरोना भाइरस पोजेटिभको रिपोर्ट पेश गर्नुपर्नेछ।

त्यहाँ जाने पर्यटकले कोरोना संक्रमित भएको रिपोर्टसँगै एक पर्यावरण संरक्षण करसमेत भुक्तान गर्नुपर्नेछ। युनेस्कोको विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत यो टापु कोरोना भाइरस महामारीसँगै गत मार्च महिनादेखि बन्द थियो। जसलाई सरकारले खुल्ला गर्न लागेको हो। यो टापु सुन्दरताका लागि स्वर्गको टुक्रा जस्तै छ। सेतो बालुवायुक्त तटीय क्षेत्र र हराभरा जंगल भएको यो टापुमा एक दिनमा केवल ४५० जनालाई मात्र प्रवेश दिइन्छ।

एउटा परेवाको मूल्य २२ करोड ५५ लाख



-एजेन्सी

बेलिजयमको एक रेस परेवा १९ लाख डलरमा बिक्रि भएको छ। यो दुई वर्षको पोथी परेवाको नाम न्यू किम हो। सुरुमा यसलाई २३७ डलरमा लिलामीमा

राखिएको थियो तर चीनका एक व्यक्तिले यसलाई १९ लाख डलरमा खरिद गरे। (नेपाली मुद्रामा यो रकम २२ करोड ५९ लाख रूपैयाँभन्दा पनि बढी हुन्छ।)

वर्षको भाले परेवा १४ लाख डलरमा बिक्रि भएको थियो।

अरमान्डो नामको रेसिड च्याम्पियन परेवालाई परेवाको लुईस हेमिल्टन पनि भनिन्छ। यसले अवकाश पाएपछि सन् २०१९ मा यसलाई बेचिएको थियो। यस्तै, न्यू किमले सन् २०१८ मा थुप्रै प्रतिस्पर्धी जितेका छ जसमा नेशनल मिडल डिस्टेन्स रेस पनि समावेश छ। त्यसपछि न्यू किम पनि रिटायर भयो।

पछिल्ला केही वर्षमा चीनमा परेवाको रेस निकै लोकप्रिय भइरहेको छ। अरमान्डोजस्तै न्यू किम खरिद गर्नका लागि दुई चिनियाँ खरिददारले धेरैभन्दा धेरै बोली लगाइरहेका थिए।

रेसिड परेवाले १० वर्षको उमेरसम्म बच्चा पैदा गर्नसक्छ। न्यू किमलाई पनि उसको प्रजननका लागि प्रयोग गरिनेछ। लिलामी गर्नेहरूका अनुसार यसैकारण पनि यो लिलामी थप असाधारण हुने गर्छ।

लिलामी गर्ने संस्था पीपाका कार्यकारी अधिकारी निकोलासाले रोयटर्सलाई भने, 'यो रेकर्ड मूल्य अविश्वसनीय छ किनभने यो एक पोथी परेवा हो। धेरैजसो भाले परेवाको मूल्य बढी हुन्छ किनभने यसले बढी बच्चा पैदा गर्नसक्छ। निकोलासका अनुसार बेलिजयममा लगभग २० हजार परेवा पालक छन्।

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने।

गौरादह नगरपालिकाको कार्यालय
गौरादह, भन्पा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने।

कमल गाउँपालिकाको कार्यालय
बलाम्पाबजार, भन्पा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने।

हल्दिबारी गाउँपालिकाको कार्यालय
हल्दिबारी, भन्पा

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

- नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने।
- खोकदा र हाछ्युँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने।
- फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।
- फ्लू जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
- पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने।

कचनकवल गाउँपालिकाको कार्यालय
बनियानी, भन्पा

नेकपाको घर भग्नाड र राष्ट्रिय राजनीति



—संसद गगन थापा

विगत लामो समयदेखि नेकपाको घर भग्नाडले सबैको ध्यान खिचेको छ । नेकपाभित्रको यो रङकोका दुई वटा पक्ष छन्, पहिलो नेकपा सञ्चालनको आन्तरिक विषय र दोस्रो नेकपा नेतृत्वको सरकार सञ्चालनको विषय । नेकपाभित्र को जाली हो, को महाजाली हो, कसले धेरै भुट बोल्थो, कसले पाटी सञ्चालनमा हलो अड कायो अनि कसले सरकार सञ्चालनमा अडकायो, यी विषयहरू नेकपाभित्रका आन्तरिक छलफलका विषय हुन् । दुई पाइलका बीचमा गोप्य कोठामा, बैठकमा, सामूहिक रूपमा औपचारिक, अनौपचारिक ढङ्गले के कस्ता सहमति र सौदावाजी भए र ती कसले पालना गरे, कसले गरेनन् त्यो पनि पाटीको आन्तरिक चासोका विषय हो गुटबन्दी कसले गर्थो, षडयन्त्र कसले गर्थो, फुटाउन कसले खोज्यो, कसलाई भाग मिल्थो कसलाई मिलेन, नेकपाको असली आमा को हुन त्यो पनि नेकपाका साथीहरूले नै छुट्याउने हो ।

पाटीभित्रको आन्तरिक जीवनमा अविश्वास र आशङ्का हुनसक्छ, कतिपय अवस्थामा वैचारिक मतभेद र अन्तरविरोध पनि रहन्छ । मतभेदका विषयमा संवाद हुन्छ, समाधान निकल्छ र पाटी अगाडि बढ्छ । यदि यस्तै पाटीका आन्तरिक विषय मात्रै दुई अध्यक्षको दोहोरीको विषय हुन्थ्यो भने, उक्त विषयमा चासो राखे पनि हामी शुभेच्छा प्रकट गरे मात्रै बस्छौं । तर, नेकपाको विवादमा उठान भएका कतिपय विषय पाटीको आन्तरिक विषयमा मात्रै सीमित छैनन् ।

केही दिन अघि नेकपाका अध्यक्ष प्रचण्डले नेकपा सचिवालयको बैठकमा लिखित प्रस्ताव प्रस्तुत गर्दै अर्को अध्यक्ष तथा प्रधानमन्त्रीमाथि केही सङ्केत आरोप लगाउनु भएको विषय सार्वजनिक भइसकेको छ । मूलतः प्रचण्डको राजनीतिक प्रस्तावभित्रको 'सरकार सञ्चालनमा अनुत्तरदायी व्यवहार' अन्तर्गत समावेश भएका आरोपका बुँदाहरू नेकपाभित्रको आन्तरिक विषय मात्र नभएर आम सरोकारका विषय हुन् ।

नेकपा अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालको आरोप छ अर्को भन्दा ठेर छ, "नेकपाको संसदीय दलले चुनेर प्रधानमन्त्री बन्नु भएको खड्गप्रसाद ओलीले स्वच्छ सरकार र सुशासनको कार्यदिशा विपरित सरकार चलाउनु भयो, त्यस्तै 'भ्रष्टाचार, दुराचार, ब्याभचार र कमिसन खोरी' नियन्त्रण गर्न सार्थक पाइला चालनुको सट्टा वाइड बडी विमान खरिद प्रकरण, सुरक्षा छापखाना खरिद र सञ्चार मन्त्रीको टेप प्रकरण, यति होलिटुइसस सँगको अपारदर्शी र शंकास्पद कारोबार, स्वास्थ्य सामग्री खरिदमा ओम्नी समूहसँग साँठगाँठ र बजेट सार्वजनिक गर्नु पूर्व गोप्य राष्ट्रपति कसले दर रेट परिवर्तनलाई चुहाएर विद्युतीय सवारी र चकलेट आयातमा अनियमितता जस्तो प्रकरणमा मुछिएकाहरूको प्रतिरक्षा गरेर ओलीले भ्रष्टाचारलाई प्रोत्साहन र संरक्षण गर्नुभयो, कोरोना महामारी विरुद्ध राष्ट्रिय एकाताको साथ अगाडि बढ्नु पर्ने बेला पाटी विभाजन र सत्ताको खेलमा लागेर ओलीले राजनीतिक विवाद मात्र सिर्जना गर्नु भएन कानुन सम्मतको विपद् व्यवस्थापनको राज्य संयन्त्रलाई निष्क्रिय तुल्याउनु भयो । राष्ट्रियतासँग सम्बन्धित विभिन्न विषयमा अनेक पटक फितलो देखिनु भयो र विदेश मामिला र कूटनीतिमा नेपालको स्वतन्त्र नीति संग मेल नखाने व्यवहार देखाउँदै अयोग्यता प्रदर्शन गरी देशलाई क्षति पुः याउनु भयो । द्वन्द्वकालिन मुद्दाहरूलाई राजनीति उद्देश्यका निमित्त उपयोग

गर्नुभयो । समग्रमा सरकार सञ्चालनको दुई वर्षको अवधि हेर्दा प्रधानमन्त्री ओली सम्पूर्ण रूपमा असफल हुनु भयो ।"

पुष्पकमल दाहालले खड्गप्रसाद ओलीमाथि लगाएको आरोपहरूमा नौला विषय छैनन् र गलत पनि होइनन् । संसद, सडक सबैतिरबाट प्रधानमन्त्री ओली विरुद्ध उद्दे र लाम्दै गरेका आरोप हुन् । तर पनि यो प्रकरण विशेष छ । प्रधानमन्त्रीकै पाटीभित्रबाट नेकपा अध्यक्ष प्रचण्ड सहित अन्य दुई पूर्व(प्रधानमन्त्री समेतका शीर्ष नेताहरूले प्रधानमन्त्री ओलीलाई सरकार सञ्चालन गर्न अनियमितता आरोप लगाएर राज्य सञ्चालन र सुशासनका सन्दर्भमा प्रधानमन्त्रीको प्रवृत्ति र नियतमा गम्भीर प्रश्न उठाएका छन् । आफ्नै पाटीको संसदीय दलको नेताको रूपमा प्रधानमन्त्री बनाएको व्यक्तिविरुद्ध उदाहरण सहित असक्षम र भ्रष्टाचारीलाई प्रोत्साहन र संरक्षण गरेको, राष्ट्रिय सुरक्षामा असवेदनशिल भएको निष्कर्ष निकालनुले प्रधानमन्त्री ओली विरुद्धको विरोधको पछिल्लो शृङ्खलालाई विशेष बनाएको छ । यो संवेदनशील छ ।

प्रचण्डको आरोप पत्र पढाउँदा, यतिखेर प्रधानमन्त्री आफ्नो पदीय र कूटनीतिक, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादाको समेत ख्याल नगरी सम्पूर्ण शक्ति लगाएर प्रचण्डलाई फकाउने प्रयत्नमा हुनुहुन्छ भन्ने सुनिरहेका छौं, पढिरहेका छौं । पाटी सञ्चालनको सन्दर्भमा रहेका मतभेदका बारेमा, नेकपा भित्रको गुटबन्दीका बारेमा कसले आत्मसाक्षात्कार गर्ने, कसले आत्मालोचना गर्ने, कसले त्याग गर्ने, कसले कसलाई कति फकाउने, कसलाई तर्साउने, को कता जाने, कसको जिम्मेवारी हेरफेर गर्ने त्यो नेकपाका साथीहरूले नै छलफल गर्ने विषय हो । छलफल गर्नुहोस्, चिन्तन गर्नुहोस्, निकास निकालनुहोस् हाम्रो शुभकामना छ ।

तर, प्रधानमन्त्री ओलीको अर्थात् नेकपाको एकल नेतृत्वको सरकार

सञ्चालन गर्दा देखिएको अनियमितता, भ्रष्टाचार, अपराध, कुशासन लगायतमा नेकपाको अध्यक्षले आफ्नो पाटीको प्रम र सरकारको बारेमा जे ठहर गर्नु भएको छ, अब दुई अध्यक्षको मन(मुटु मिलिदैंमा, गुटहरू जोडिदैंमा, कोही आएर रातारात मिलाइदिदैंमा अनि एक भएँ भनेर हात मिलाउँदैंमा, आत्म आलोचना गर्दैंमा अनि प्रस्ताव फिर्ता लिंदैंमा सकिने विषय होइनन्, सकिंदैंनन् । यस्ता विषय बैठकमा मन पखालेर पखालिंदैं, अब बिर्सी भनेर बिर्सिंदैंनन् । यी सार्वजनिक चासो र राष्ट्रिय सरोकारका विषय हुन र यी विषयको उत्तर आरोपीले दिनुपर्छ, आरोप लगाउनेले दिनुपर्छ, प्रधानमन्त्रीले दिनुपर्छ, नेकपाले दिनुपर्छ । यति मात्र होइन नेकपाको आन्तरिक शक्ति सङ्घर्ष र कलहबीच विदेशी गुप्तचर प्रमुखसँगको प्रधानमन्त्रीको भेटको विषय अनि नेकपाका नेताहरूले चिनिँयाँ राजदूतसँग गरेको अस्वाभाविक भेटघाट समेतका बारेमा प्रधानमन्त्री र सिक्रो नेकपाले उत्तर दिनुपर्छ ।

यस प्रकरणमा उठेका र उठाइएका सार्वजनिक र राष्ट्रिय सरोकारका विषयहरूलाई फगत पाटीभित्रको आन्तरिक शक्ति सङ्घर्ष बीच उठेको मनमुटावको तितो अभिव्यक्तिका रूपमा लिने भुल कर्मतामा प्रतिपक्षले गर्ने छैन ।

त्यसैले 'फकिने' र 'फकाउने' ले यो नबिर्सिनुहोला कि अब सबै विषय नेकपाभित्रको आन्तरिक विषय बनेका छन् । नेकपाले आन्तरिक विषय विषयको विषय रहेन । अब यो राष्ट्रिय सरोकारको विषय हो, यो हाम्रो विषय हो । आरोप लगाउने र आरोपित जसले जसलाई 'फकाए' पनि जसले आएर फकाइदिए वा मिलाइदिए पनि अब हाम्रो एक(एक प्रश्नको उत्तर दिन तयार पनि हुनु होला । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका अध्यक्षले आफ्नै पाटीका तर्फबाट बन्नु भएको प्रधानमन्त्रीको सन्दर्भमा उठाउनु भएको एकएक प्रकरणको हिसाब किताब अब संसद र सडक दुबैबाट माग्ने छ ।

निःशुल्क उपचार नगर्ने अस्पताललाई कारवाही



काठमाडौं । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले कोरोना भाइरस सङ्क्रमितको निःशुल्क उपचार नगर्ने अस्पताललाई कारवाही गर्ने बताए । उनले सबै अस्पताललाई सङ्क्रमितको उपचार निःशुल्क गर्ने भनी परिपत्र र निर्देशन दिइसकेको जानकारी दिए ।

कोभिड-१९ को उपचारवापत अस्पताललाई अनुदान उपलब्ध गराउनेसम्बन्धी आदेश- २०७७ परिमार्जन गरी मन्त्रालयले कोभिड-१९ उपचारका लागि सूचीकृत

निर्णयानुसार कोभिड-१९ का सङ्क्रमितको उपचार नगर्ने अस्पताललाई नियमानुसार कारवाही गरिने बताए । उनले सबै अस्पताललाई सङ्क्रमितको उपचार निःशुल्क गर्ने भनी परिपत्र र निर्देशन दिइसकेको जानकारी दिए ।

कोभिड-१९ को उपचारवापत अस्पताललाई अनुदान उपलब्ध गराउनेसम्बन्धी आदेश- २०७७ परिमार्जन गरी मन्त्रालयले कोभिड-१९ उपचारका लागि सूचीकृत

अस्पताललाई कोभिड-१९ को लक्षण भएका वा चिह्न देखिएका व्यक्तिको पिसीआर परीक्षण र उपचार निःशुल्क गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

उपचार गरेवापत अस्पताललाई शोधभन्दा रकम मन्त्रालयले उपलब्ध गराउने छ । सरकारले कोरोना बीमा गरेको हकमा भने बीमा रकमबाट तथा सक्षम, इच्छुक र योगदान गर्ने चाहनेले उपचारमा योगदान गर्न सक्ने भनेको छ ।

भापाका उत्कृष्ट तीन प्रतिभालाई लाल-भागिरथा पुरस्कार दिइदै

—सन्दर्भ समाचारदाता

भद्रपुर । लाल-भागिरथा बानियाँ प्रतिष्ठानले भापाका तीन क्षेत्रका उत्कृष्ट प्रतिभालाई पुरस्कृत गर्ने घोषणा गरेको छ । प्रतिष्ठानले साहित्यकार, कृषक र असल गृहिणी गरी तीन जना प्रतिभालाई पुरस्कृत गर्ने भएको हो ।

महासंघका पूर्व केन्द्रीय सदस्य मोहन काजी चौपानेको कार्य दल रहेको छ । साहित्यकार दाहालले महाकाव्यलगायतका दर्जनौ कृति प्रकाशित गरिसक्नु भएको छ भने

सेवातर्फ मेची बहुमुखी क्याम्पसका तत्कालीन प्रमुख कमल गुरागाई, कृषि विज्ञानतर्फ भद्रपुर नगरपालिका वडा नं. १० का भीम कुँवर र असल गृहिणीतर्फ मेचीनगर नगरपालिका वडा



भापाको मेचीनगर-११ धाडजनस्थित बानियाँ गाउँमा केन्द्रीय कार्यालय रहेको प्रतिष्ठानले साहित्यतर्फ विशिष्ट योगदान पुर्याउनु भएको कनकाई -३ निवासी साहित्यकार मित्रप्रसाद दाहाल, अर्थानिक कृषिमा समर्पित मेचीनगर-१४ का कृषक डिल्ली खतिवडा र असल गृहिणी अर्जुनधाराका यशोदा बराललाई पुरस्कृत गर्ने घोषणा गरेको हो ।

साहित्यकार दाहाललाई लाल भागिरथा बानियाँ उत्कृष्ट प्रतिभा पुरस्कार, अर्थानिक कृषक खतिवडालाई 'लाल भागिरथा बानियाँ स्मृति कृषि पुरस्कार' र असल गृहिणी बराललाई 'लाल भागिरथा बानियाँ असल गृहिणी पुरस्कार' दिने पुरस्कार छोटो समितिले निर्णय गरेको प्रतिष्ठानका अध्यक्ष हरिचरण बानियाँले जानकारी दिएका छन् ।

तीन वटै पुरस्कारको नगद राशी जम्मा रु. ३१ हजार रहेको छ । पुरस्कार छोटो समितिमा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष हरिचरण बानियाँ, यसअघि पुरस्कृत प्रतिभा तथा मेची बहुमुखी क्याम्पस भद्रपुरका निवर्तमान क्याम्पस प्रमुख कमल गुरागाई र नेपाल पत्रकार

नं. १० की नीतु सुबेदीलाई पुरस्कृत गरिएको थियो । राजनीतिक, शैक्षिक र सहकारी क्षेत्रका भापाका अगुवा व्यक्तित्वका रूपमा परिचित हरिचरण बानियाँ र उनका दाजुभाइहरूले स्वर्गवासी पिता लालबहादुर बानियाँ र माता स्व. भागिरथा बानियाँको स्मृतिमा हरेक वर्ष तीन जना प्रतिभालाई पुरस्कृत गर्ने गरी रु. १० लाखको अक्षयकोष स्थापना गरेका छन् ।

सोही अक्षयकोषको व्याजबाट प्राप्त हुने रकमबाट पुरस्कार प्रदान गरिँदै आएको छ । गत वर्ष सामाजिक

सीमा पिलर ढल्न लाग्यो,

जिम्मेवार निकाय रमिते मात्र



—सन्दर्भ समाचारदाता

कचनकवल । पाठामारी बजार पूर्व रहेको ११२ नम्बर सीमा पिलरको ५ मिटरकै छेउमा नेपाल तर्फको सुरक्षा पोष्टको सानो छाप्रो छ । त्यस छाप्रोमा हरेक दिन एकदेखि ३ जनासम्मले पहेरदारी गर्ने गरेका छन् । कोरोना संक्रमणका कारण गएको चैत्रदेखि त्यहाँ सशस्त्र प्रहरीले पहेरदारी गरिरहेको

छ । त्यस अगाडि बोर्डर आउट पोष्ट केचनाको बेस क्याम्प मार्फत सीमा हेरिनेको सशस्त्र टोलीले यही साउजन्यता बोर्डर आउट पोष्टको मान्यता पनि पाएको छ । तर, अगाडि रहेको सीमा पिलर मेची नदीले कुन बेला ढाल्ने हो पहेरदारी गरिरहेका सशस्त्र प्रहरी जवान समेत अलमलमा छन् । हाकिमहरू बेला बेला आएर

निरीक्षण पनि गर्छन् त्यही पनि मेची नदीको बहाव रोक्ने युक्ति आइसकेको छैन । यो भन्दा अरु जानकारी सुरक्षा पोष्टको छाप्रो रूँधरेहेकासित छैन ।

दक्षिणी भापाको कचनकवल ४ स्थित पाठामारीमा रहेको नेपाल भारत सिमानाको मेचीकिनारको ११२ नम्बरको जगे पिलर ढल्ने अवस्थामा पुगे पनि नेपाल भारत सिमा सुरक्षा बलले संरक्षणका लागि देखिने गरी पहल गर्न सकेको छैन ।

केही वर्षयता पूर्वी तटबाट मेची नदी निरन्तर परिचर्मातर बहाव बढ्ने क्रममा रहेँदा नेपाल भारत सिमाना छुट्ट्याउने पिलर कटानका कारण ढल्ने अवस्थामा पुगे पनि दुवै देशका सुरक्षा बलले कटान रोक्न सरकारी शक्तिसित ध्यानाकर्ष गराउन नसकेका हुन् ।

सीमा आसपासका बासिन्दाका अनुसार चार वर्ष अगाडिसम्म मेची

नदीको बहाव एक किलो मिटर पूर्व नै रहेको थियो । त्यसयता निरन्तर परिचर्मातर धार परिवर्तन गरेको नदीको कटानका कारण सीमा क्षेत्रको नेपाल भारत दुवै देश तिरको सयौं बिगाह जमीन कटान गरिसकेको छ । नेपालीहरूले नेपालतिरको सरकार गुहाई नदी कटान रोक्न अनुरोध गरे पनि सीमा स्तम्भभन्दा एक किलोमिटर माथिसम्म तटबन्धनको काम ६ वर्ष अगाडिबाट सुरु भए पनि पूरा हुन सकेको छैन भने भारतीय पक्षले सो सीमा स्तम्भ आसपास तटबन्धनको विषयमा चासो नराखेको भारतीय नागरिकको भनाइ छ ।

नेपाल भारत दुवै देशको साभ्हा सरोकारको विषय भए पनि दुवै देशका सरकारी पक्षको चासो सीमा पिलर जोगाउन नरहेँदा ११२ नम्बर पिलर अर्को वर्ष देखि पाइने नपाइने केही भन्न नसकिने स्थानीय नागरिक बताउने गर्छन् ।

भापामा धानको उत्पादनमा बृद्धि



—सन्दर्भ समाचारदाता

भद्रपुर । अधिल्लो वर्षको तुलनामा यसवर्ष भापामा धानको उत्पादन बढेको छ । रोग कीराको प्रकोप घट्नुका साथै धान खेतीको क्षेत्रफल पनि बढेकाले उत्पादनमा बृद्धि भएको हो ।

क्षेत्रफलमा भएको बृद्धि, उन्नत जातको बीउको प्रयोग र पर्याप्त सिँचाई सुविधा लगायतका कारण अधिल्लो वर्षको तुलनामा यो वर्ष जिल्ला लामा धानको उत्पादन बृद्धि भएको हो । कोरोनाका कारण खेती किसानमा पर्याप्त श्रम शक्ति खर्चिएकाले पनि उत्पादनमा बृद्धि भएको कृषि ज्ञान केन्द्र भापाका अर्थ कृषिविज्ञ शालिकराम भट्टाई बताए । बयसवर्ष भापामा धान खेतीको क्षेत्रफल पनि बढेकाले उत्पादनमा बृद्धि भएको कृषि

ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ । अधिल्लो वर्ष तीन लाख ८१ हजार नौ सय ३७ हेक्टरमा धान उत्पादन भएको थियो । नेपालमा सबै भन्दाबढी धान उत्पादन हुने जिल्लाका रूपमा रेकर्ड बनाएको भापामा यसवर्ष किसानले ८५ हजार ७ सय ५० हेक्टरमा धान खेती गरेका थिए । अधिल्लो वर्षको तुलनामा धान खेतीको क्षेत्रफल नौ सय ७५ हेक्टर थपिएको हो । धान उत्पादन बढे पनि उचित मूल्य नपाउने भापाका किसानलाई चिन्ता छाएको छ ।

धुर्मुस – सुन्तली फाउण्डेशनलाई सहयोग



—सन्दर्भ समाचारदाता

दमक । दमकमा क्रियाशील सामाजिक संस्था पहिलो पाइला नेपालले चितवनमा धुर्मुस सुन्तली

फाउण्डेशनको संयोजकत्वमा जनस्तरबाट निर्माणाधिन अन्तर्राष्ट्रिय रंगशाला निर्माणका लागि रु ३० हजार रूैया सहयोग गरेको छ ।

निर्माणमा सहयोग पुर्‍याउने उद्देश्यले संस्थाका सदस्यहरूबाट संकलित सो सहयोग रकम फाउण्डेशनलाई प्रदान गरिएको अध्यक्ष दिपक खड्काले जानकारी दिए । अध्यक्ष खड्कासहित संस्थाका सल्लाहकार एवं पदाधिकारी, सदस्यहरूको टोली आज बिहान निर्माणाधिन रंगशालामा पुगेर फाउण्डेशनका अध्यक्ष सिताराम कट्टेललाई सो रकम हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

गौरीगंजमा सामूहिकरूपमै छठ पूजा



—सन्दर्भ समाचारदाता

गौरीगंज । भापा जिल्लाका विभिन्न स्थानमा अधिकांशले यस वर्ष घर-आँगनमा कुण्ड बनाई सुर्यलाई अर्घ

छ भने विजुली वती टागेर भक्तिभक्तकाउ पारिएको छ । खोला, ताल पोखरी, नदीमा गई स्नान गदा संक्रमण फैलिन सक्ने भएको हुँदा

जलाशयमा पण्डाल बनाई पूजाआजा गर्ने कार्य नगर्ने भन्दै प्रशासनले सूचना जारी गरेको थियो । तर, त्यसलाई अवज्ञा गर्दै गौरीगंजमा सामूहिक छठ पूजाको आयोजना गरियो ।

जिल्लाका मेची, निन्दा, हीडिया, बिरिडी, देउरिया, कमल, कनकाई, अधुवा, माई, रतुवा लगायतका नदी तथा खोलाहरू सुनसान देखिएपनि गौरीगंज बजार छेउको गेउरिया खोला सजिसजाउ गरिएको छ । त्यहाँ ७० भन्दा बढी घाट निर्माण गरिएका छन् ।

गौरीगंजमा स्थानीय हाट बजार लाम दिने, दशैं तिहार र टीका लाउन दिने तर आफूहरूले सामूहिक छठ पूजा किन नमाउन पाउने भन्ने उनीहरूको तर्क थियो । वर्षमा एक पटक आउने पर्व भएकाले कोरोना कहरकाबीच पनि

सामाजिक दुरी कायम गरेर पर्व मनाउने तयारी गरिएको भनिए पनि अधिल्लो वर्ष भई भीडभाड र सामूहिकरूपमै पूजाआजा गरिएको थियो ।

धार्मिक आस्थासँग जोडिएकाले स्थानीय तह र प्रहरी प्रशासनले पनि कुनै अवरोध गरेनन् । उनीहरूले भीडभाड नगरी सामाजिक दुरी भन्ने विहानैदेखि स्थानीयहरूलाई भन्दै आएका थिए । नदी तथा खोलाको किनारबाटै अस्ताउँदो तथा उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिने धार्मिक परम्परा रहेको छ । अन्य घाटिकामा भने संक्रमणका कारण ब्रतालु परिवारजनले घर आँगनमै खाल्डो तथा कुण्ड बनाएर छठ पूजा मनाएका छन् ।

कोचभाषाको कविता संग्रह 'वैरागी' विमोचन



—सन्दर्भ समाचारदाता

भद्रपुर । कचनकवल गाउँपालिका वार्ड नं. ७ फर्सीडाँगीमा एक कार्यक्रमका बीच कोच भाषाको कविता संग्रह 'वैरागी' विमोचन गरिएको छ । हास्यव्यंग कलाकार टेक बहादुर राजवंशी र प्रदिप राजवंशीको कविता संग्रह वैरागी पहिलो कविता संग्रह हो । वैरागी, राजवंशी समाज, फेसबुक, केनेग छिनु केनेग हुनु, ए गे भेलुसी, किसान, नारी, जिन्दगी, जय कोचिला, हाम्रा कोच, भ्रष्टाचार, जय गरिएको छ । हास्यव्यंग कलाकार टेक बहादुर राजवंशी र प्रदिप राजवंशीको कविता संग्रह 'वैरागी' को विमोचन प्राज्ञ पवन राजवंशीले गरेका हुन् ।

प्रकाशित कविता संग्रह वैरागीमा ५२ वटा कविताहरू रहेका छन् । हास्यव्यंग कलाकार टेक बहादुर राजवंशी र प्रदिप राजवंशीको कविता संग्रह वैरागी पहिलो कविता संग्रह हो । वैरागी, राजवंशी समाज, फेसबुक, केनेग छिनु केनेग हुनु, ए गे भेलुसी, किसान, नारी, जिन्दगी, जय कोचिला, हाम्रा कोच, भ्रष्टाचार, जय गरिएको छ । हास्यव्यंग कलाकार टेक बहादुर राजवंशी र प्रदिप राजवंशीको कविता संग्रह 'वैरागी' को विमोचन प्राज्ञ पवन राजवंशीले गरेका हुन् ।

राजवंशीले बताए । प्राज्ञ पवन राजवंशीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा राजवंशी समाज विकास समितिका सचिव मुनिलाल राजवंशी, शिक्षक कुवेर प्रसाद राजवंशी, समाजसेवी भरत राजवंशी, शिक्षक टेकनाथ राजवंशीलगायतले सुझावमा मन्तव्य राखेका थिए । विभिन्न कलाकारहरूको सांस्कृतिक नृत्य एवं गीत प्रस्तुति रहेको कार्यक्रमका अध्यक्षको कोचबुडका अध्यक्ष टेकबहादुर राजवंशीले गरेका थिए । स्वागत मन्तव्य कोचबुड गायक दिल कुमार राजवंशीले गरेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन हृदय राजवंशीले गरेका थिए ।

सचिवालय बैठकमा प्र.म. ओलीको सम्बोधन बेपत्ता श्रीमती खोजिदिन आग्रह



काठमाडौं । सत्तारूढ दल नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)का अध्यक्ष तथा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले, पार्टी सचिवालयको २०७७ मंसिर ३ गते बालुवाटारमा सम्पन्न बैठकको अध्यक्षता गर्दै गरेको सम्बोधन:-

आजको सचिवालय बैठकको कारबाही प्रारम्भ हुन्छ । म सबै कमरेडहरूलाई हार्दिक स्वागत गर्न चाहन्छु । मैले धेरै भनिरहनु परेको जस्तो लाग्दैन बैठक धेरै जटिल मोडमा छ, पार्टी निकै जटिल मोडमा छ । सामान्य अवस्थाबाट पार्टी पनि गुञ्जिराखेको छैन, हामी पनि गुञ्जिराखेका छौं । म एक दुईवटा कुरा राख्छु । अस्तित्वको बैठकमा केही कुराहरू जस्तो कि बैठकको एजेण्डाको रूपमा होइन, पत्राचारका रूपमा, जस्तोकि पाँच जना साथीहरूले मलाई बैठक बोलाइयो भनेर पत्र दिनुभयो । त्यसमा गम्भीर आरोपहरूसमेत भएको हुनाले मैले बैठक बोलाउने कुरा आफ्नो ठाउँमा छ । तर, ती आरोपहरू अनुरित हुन पनि सक्दैनथे । मैले त्यसको जवाफ किन दिनुपर्छ ? वास्तवमा ती आरोपहरू सही थिएन, अनुपयुक्त, अनुचित, भ्रष्टाचार भ्रमपूर्ण थिए, तिनको बारेमा मैले स्पष्ट पार्नु नै जरुरी थियो । त्यसकारण मैले व्यक्तिगत तवरमा नै अगुवाई उहाँको भएको हुनाले अर्का अध्यक्षलाई पत्र लेखे । र, त्यस पत्रको जानकारी बोधार्थका रूपमा पत्र बुझाउन आउने साथीहरूलाई त दिई नै, अरु साथीहरूलाई पनि जानकारीका लागि दिए । त्यसको प्रत्युत्तरमा चाहिँ अर्का ७ पेजको जवाफ अर्का अध्यक्षले लेख्नुभयो । त्यसको जवाफ मैले दिएका छैन । स्वभाविक रूपमा त्यसको पनि उचित जवाफ दिनुपर्ने छ । त्यसबाहेक त्यसै दिन एउटा प्रस्ताव

भनेर अर्को अध्यक्षले मलाई दिनुभयो, अरु सदस्यहरूलाई पनि बाड्नु भयो । त्यो बैठकमा प्रस्तुत भएको प्रस्ताव हो इन् । बैठकमा प्रस्ताव प्रस्तुत गर्ने हाम्रो विधि भिन्ने छ । एउटा अध्यक्षलाई जानकारी नभइकन अर्का अध्यक्षले कुनै पनि प्रस्ताव ल्याउन मिल्दैन । त्यस्तो दिनुपर्ने पनि कुनै अवस्था आउला, तर अर्का अध्यक्षलाई जानकारी नै नदिएकन, अर्का अध्यक्षमाथि हमला, प्रहार, आलोचना, आरोप र अभियोगसहितको प्रस्तावका नाममा अज्ञानक त्रयो मलाई दिनुभयो । अरु साथीहरूलाई पनि वितरण गर्नुभयो । तर, त्यो बैठकमा प्रस्तुत भएको प्रस्ताव होइन । त्यसलाई विधिसम्मत प्रस्ताव भन्न मिल्दैन । त्यसो भएर यो विषय धेरै गम्भीर छ । मैले अस्तित्व दुई जना कमरेडहरूलाई बोलाएर कुरा गरें, वामदेवजीसँग कुराकानी गरें र भनें कि यसको छिनो फानो नभइकन, यी आरोपहरूसहित, यी आरोपहरू वा त त्यसबाट बढेर हुनुपर्छ, तब प्रधानमन्त्री र अध्यक्षको जिम्मेवारीमा बस्न मिल्छ । त्यसो होइन भने सदर हुनुपर्छ र ती पदहरू र ती जिम्मेवारीबाट हट्नु पर्छ । यो हटाउने माग त पहिलेदेखि आएको थियो । तर, यसपटक हट्ने आधारहरू

यी हुन्, यसकारण हट्नु पर्छ भने कुरा पनि आएको छ । पहिलेजस्तो यसमा धम्काउने ? धम्काएर कोही डराउँदैन हट्नु भने भाषा छैन । तर त्याग गर्नुपर्छ भने कोटेड भाषा रहेको छ । त्याग भने शब्द त्यहाँ राखिएको छ । यस सम्बन्धमा पहिले छिनोफानो हुनुपर्छ । यो आरोप या त सदर ठहरिनु पर्छ, अनि प्रधानमन्त्री र अध्यक्ष हट्नु पर्छ । यो आरोप सही ठहरिदैन भने यस्तो आरोप लगाउनेले यसको जिम्मेवारी लिनु पर्छ, यसको जवाफदेही लिनुपर्छ । अब बाहिर बजारमा त हल्ला सुन्छु, बहुमत छ, अल्पमत छ, के छ, कसको कस्तो छ भन्ने कुराहरू खुबै सुन्छु । मैले त्यस्तो फर्मलली देखेको छैन । फर्मलली नदेखिसम्म त्यसलाई बहुमत, अल्पमत मान्ने कुरा पनि भएन । अब यसमा जानुपर्ने हुन्छ । यसको मैले एउटा जवाफ तयार गरिसकेको छैन । यसमा छलफल गर्न, सिम्पली छलफल गर्न र छिनोफानो गर्नका लागि मात्रै बैठक हुनसक्छ । यदि यो सही छ भने एउटा हट्नुपर्छ, सही छैन भने अर्को हट्नुपर्छ । अर्को कुरा मैले एउटा भन्नुपर्छ, हल्लाई अध्यक्ष र प्रधानमन्त्री दुईवटाबाट हटाउने तयारी पनि गरिएको छ, हट्न भनिएको पनि छ । त्यसैगरी मैले अर्का अध्यक्षलाई हट्न भन्यो भने के हुन्छ ? विधि पद्धतिका कुरा के हुन्छ ? संगठनात्मक सिद्धान्तका कुरा के हुन्छ ? त्यसमा एकपटक विचार गर्ने हो कि ? किनभने मैले हट्न भन्यो भने त्यसले त अर्को वातावरण निर्माण गर्नसक्छ । अर्को कुरा के हो भने, अस्तित्वको प्रस्ताव नामक अभियोगपत्र आइसकेपछि यसअधिका हाम्रा सहर्माति, सम्बन्धकारीहरूको त त्यसै न । तर, त्यस सम्बन्धमा कामिटीमा छलफल आवश्यक छ । त्यो प्रस्ताव भनेर जो वितरण भयो, त्यसपछि जुन अखबारबाजी गरियो । यसो गर्नु उचित भयो कि भएन ? केही मतलबको कुरा भएन । अखबारबाजी गर्नका लागि समेत त्यसो गरिएको थियो र त्यसमा केही साथीहरूको संलग्नता र सहर्माति भएको पनि जानकारी भयो । त्यसो भएर यो विषय धेरै गम्भीर छ । मैले अस्तित्व दुई जना कमरेडहरूलाई बोलाएर कुरा गरें, वामदेवजीसँग कुराकानी गरें र भनें कि यसको छिनो फानो नभइकन, यी आरोपहरूसहित, यी आरोपहरू वा त त्यसबाट बढेर हुनुपर्छ, तब प्रधानमन्त्री र अध्यक्षको जिम्मेवारीमा बस्न मिल्छ । त्यसो होइन भने सदर हुनुपर्छ र ती पदहरू र ती जिम्मेवारीबाट हट्नु पर्छ । यो हटाउने माग त पहिलेदेखि आएको थियो । तर, यसपटक हट्ने आधारहरू

अलिक गम्भीर मोडमा पुऱ्यायो भनेर माधव कमरेडलाई भनें । उहाँले अँ धम्काउने ? धम्काएर कोही डराउँदैन हट्नु भयो । अब डराउने खालको त यहाँ कोही छजस्तो लाग्दैन । माधव कमरेड मात्रै नडराउने होइन, अरु पनि कोही डराउलानजस्तो लाग्दैन । कोही पनि डराउदैन । यस्तै राजनीति गरेर आएका मान्छेहरू कोही डराउलानजस्तो लाग्दैन । तर सबै सुरैसुरा हुँदाखेरि सुरै चाहिँ बुद्धिमत्तापूर्ण कति हुन्छ र कति हुँदैन ? फेरि पनि विचार गर्न मेरो आग्रह छ । अहिलेचाहिँ अब बैठकमा जुन विषयमा छलफल हुनुपर्छ पहिले र निष्कर्ष निस्कनु पर्छ त्यसो नगरिकन अगाडि जान सकिदैन । यही विषयमा छलफल गर्न म तयारीमा पुगिसकेको छैन, मेरो जवाफपत्र पनि तयार भइसकेको छैन । मैले त्यो पत्र मसिनोपरी हेर्नुपर्ने आवश्यकता छ । र, यति हो कि मैले परिस्थिति अत्यन्त गम्भीर देखेको छु । मैले पहिलेदेखि भने गरेको छु, यो धम्काएको होइन । तर यस्तो हैरानी, यति हुर्मत, यति अपमान, यति घटिया लाञ्छनाहरू जीवनमा मैले पहिलो पल्ट यति गरिमायव ठाउँमा वितरण भएको भोभ्दै छु । यसभन्दा अगाडि यस स्तरको भाषा, शैली र आरोप लगाइएको अनुभव कामिटीभित्र मेरो थिएन, शायद अरु कसैको थिएन । कहिल्यै कसैले यस्ता आरोपहरू लगाएको यस ढंगले राजनीति नै सिध्याउने मनसायका साथ उत्रिएको मैले पाएको थिइनँ । त्यो पत्र जुन मैले देखेको छु, त्यसमा जुन भाषा प्रयोग भएको छ, त्यसमा जुन आरोपहरू लगाइएका छन् र जुन लाञ्छनाहरू लगाइएका छन्, ती हल्लाकाढंगले लगाइएको रूपमा मैले लिएको छैन । यो अवश्य नै अत्यन्त गम्भीरतापूर्वक लगाइएको छ । राजनीतिमा जुनसुकै छ भन्ने कुरा रहने । अब पुराना सहर्माति कायम रहेको अवस्था नरहेको हुनाले एउटा नयाँ निकास पाटीले खोज्यो । हामीले एउटा नयाँ निकास खोज्यौं । मैले भोगेर आएको छु । ती सबै कुरा भोगिएको छ भने अँ, फेरि पनि कुनै परिस्थिति भोग्न मलाई कुनै कठिनाई छैन । त्यो पत्रका प्रस्तोता र त्यसको पुष्टभूमिमा रहेका साथीहरूले कुन बाटोबाट जाने च्वाइस गर्नु । अँ, त्यस्ता भ्रष्टाचार निष्कृष्ट लाञ्छनाहरू मैले सहन्छु भन्ने कुरा नसोचे पनि हुन्छ । तसर्थ: आज बैठक अगाडि बढ्न सक्ने देखिदैन । म त्यसमा बहस गर्न अहिले तयार छैन, किनभने मेरो तयारी नै पुगेको छैन, बुँदाहरू पुगेका छैन भन्ने कुराहरू त भनिसकेको छु । त्यसमा फेरि थप के भन्नु छ र ? त्यसमा अर्को पानी चित्र त देखेको छु नि ? त्यसमा त यसो हेर्दा देखिने पानी चित्र त आउँछ नि ? मैले कुरा गरेको छु र सबै सुनेको छु नि ? अहिलेलाई यति नै । धन्यवाद ।

-सम्बन्ध समाचारदाता
भद्रपुर । कचनकबल गाउँपालिका-२ सुकनाडिगी निवासी चन्द्र राजवंशीले बेपत्ता भएकी आफ्नी बिवाहित श्रीमती खोजिदिन आग्रह गरेका छन् । १५ दिन अघिदेखि दुई सन्तानकी आमा एक्कासी बेपत्ता भएकी हुन् । मान्छे फर्केर आउनुको साटो आफूले लगाएको लुगा मात्र फिर्ता गरिदिएकी श्रीमान राजवंशीले बताएका छन् । पन्ध्र दिनअघि बेपत्ता भएकी राजवंशीकी श्रीमती हिरमनी राजवंशीको भित्रिबस्त्रसहित लगाएको कपडा फिर्ता आएपछि राजवंशीलाई अतिशय पीडाबोध भएको छ । बिर्तामोडमा भाडामा लिएर सिटी रिक्सा चलाउँदै आएका ३० वर्षीय चन्द्र राजवंशीका अनुसार गत असोज २३ गते बैकबाट पैसा निकालेर आउँछु २३ गते बैकबाट पैसा निकालेर आउँछु भन्दै भद्रपुर हिँडेकी उनकी श्रीमती घर फर्केर नआएपछि फोन गर्दा दमक पुगेको र त्यहाँ एक साहुको घरको काममा लागेको र केही दिनमा फर्केर आउने बताएकी थिइन् ।



नाम : हिरमनी राजवंशी
उमेर : ३६ वर्ष

राजवंशीले भने- 'त्यसपछि फोनमा दर्शमा आउने भनेपछि केही दिन फर्केर आउनु भनेर बाटो हेरेँ तर उनी नआइ केवल शरीरमा लगाएको लुगा राजवंशीले बताउँछन् । दमकसम्म पुगेर प्रहरीलाई जानकारी गराई खोजी गद्दी समेत पत्तो नलागेको उनले बताए । हराएको १५ दिनपछिदेखि ती महिला सम्पर्कविहीन भएकी बताइएको छ । श्रीमतीलाई फोनमा कसैसँग पोइला गएको भए भन्नु म खोजी गर्दिनँ भन्दा श्रीमतीले त्यस्तो नभएको र आफू चाँडै आउने भनेको बताए । कुनै दलालले कब्जामा लिएको र बेचबिखन हुनसक्ने आशंकाका कारण श्रीमतीको खोजीगर्दिन जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापा र इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडमा जानकारी गराइसकेको उनले बताए । बेपत्ता ३६ वर्षीया हिरमनीका १२ र ८ वर्षीया दुई छोरी रहेका छन् । अरुको जग्गामा बसोबास गर्दै आएका राजवंशीका, आमा बेपत्ता भएपछि छोरीहरू रोइरहेकाले सम्पूर्ण मानवअधिकार कमी, महिला अधिकारकमी, प्रहरी, सञ्चारकमी सबैलाई श्रीमतीको खोजी गरिदिन उनले आह्वान गरेका छन् ।

बिल प्रयोग गरेर बिक्री गर्ने गरेको खुलेको छ । अरु गुटखाजन्म उत्पादन बन्द भएको समयमा उद्योगले रातभर साना सवारीको प्रयोग गरी हजारौं बोरा गुटखा बिक्री गरेको उद्योग आसपासका प्रत्यक्षदर्शीले बताएका छन् । स्थानीय युवाले उद्योग राजश्व छलेको र अत्याधिक मूल्य असुलेको भन्दै त्यसको विरोध गरेपछि उनीहरूलाई समेत ५ बोरा गुटखा प्रतिदिन उपलब्ध गराएर घटना सामसुम पारिएको बताइन्छ ।

संस्कृतमा बोल्नेलाई ब्लडप्रेसर र मधुमेह हुँदैन



जसमाथि नासा अनुसन्धान गरिएको छ । संस्कृतमा संसारमाप्रचलित भाषाहरूमध्ये सबैभन्दा बढी शब्दहरू छन् र वर्तमानमा संस्कृत भाषाको शब्दकोशमा १०२ अरब ७८ करोड ५० लाख शब्दहरू छन् । संस्कृत कुनै पनि विषयका लागि एउटा विशाल भण्डार हो जस्तो कि एउटै हातीका लागि संस्कृतमा १०० भन्दा ज्यादा शब्दहरू छन् । फोबर्स म्यागेजिनले जुलाई १९८७ को अंकमा संस्कृत भाषालाई कम्प्युटर सफ्टवेयरका लागि सबैभन्दा उपयुक्त भाषा ठहर गरेको थियो । अन्य भाषाको तुलनामा संस्कृतमा सबभन्दा कम शब्दमा वाक्य पूरा हुन्छ । संस्कृत मात्रै एउटा यस्तो भाषा हो जुन बोलुदा जिब्रिका सबै मांशपेशीहरूको उपयोग हुन्छ । स्पीच थेरापीमा संस्कृत सहयोगी सिद्ध हुनाका साथै एकाग्रता बढाउन पनि संस्कृत उपयोगी भाषा हो ।

भारतको कर्नाटकको मुत्तुर गाउँका मानिसहरू संस्कृतमा नै बातचित गर्दछन् । भारतबाट प्रकाशित पत्रिका सुधर्मा संस्कृतको पहिलो अखबार हो जुन सन् १९७० देखि प्रकाशित भएको हो भने अहिले यसको अनलाइन संस्करण पनि सुचारु भइसकेको छ । नासाका वैज्ञानिकका अनुसार जब उनीहरू अन्तरिक्ष टुभलर्सलाई सन्देश पठाउँदा अरु जुनसुकै भाषाका वाक्य उल्टानले अर्थको अनर्थ लाग्ने तर संस्कृतको भने वाक्य उल्टे पनि अर्थ नबदलिने विशेषता रहेको छ । आश्चर्यको कुरा त के छ भने कम्प्युटरबाट गणितको हल गर्ने विधि बिनियन्त्रक संस्कृतमा बनेको छ, अंग्रेजीमा होइन । नासाका वैज्ञानिकहरूले बनाउन लागेको टतज र ठतज नभलभचवतथलक कगउभच अकउगतभचक संस्कृत भाषामा तयार भएर सन् २०३४ सम्म बजारमा आइपुग्ने दावी गरिएको छ । जर्मनीका १४ विश्वविद्यालयहरूमा संस्कृत भाषा पढाइन्छ । संस्कृतले दिमागलाई तेज बनाउनाका साथै स्मरणशक्ति बढाउँछ । त्यसैले लडाइ र आयुर्वेदका विद्यालयहरूमा संस्कृत अनिवार्य विषयका रूपमा पढाइन्छ । हाल संसारका १७ भन्दा बढी देशहरूमा कम से कम एउटा न एउटा युनिभर्सिटीमा संस्कृत प्राविधिक शिक्षाका रूपमा पढाइन्छ । (एजेन्सीको सहयोगमा)

कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

	नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।		खोक्दा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
	फस् जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।		फस् जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
	जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।		पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

बाह्रदशी गाउँपालिकाको कार्यालय
फुलबारी, भापा

	नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।		खोक्दा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
	फस् जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।		फस् जस्तो लक्षण देखिने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
	जङ्गली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।		पशुजन्य मासु, दुध तथा अण्डा राम्रोसँग पकाएर खाने ।

कापा गाउँपालिकाको कार्यालय
कामाटोली, भापा