मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

कस्को फ्यान कति ?: पृष्ठ २

पूर्वाञ्चल

श्रीअन्नु प्रकाशन (प्रा.)लि.

२५ Purwanchal National Daily

◆ वर्ष : २५ ◆ अङ्क : १८१ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०७७ जेठ १७ गते शनिवार (Saturday, May 30. 2020) नेपाल सम्वत् ११४० Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

लकडाउनका कारण शहरमा छैन, गाउँमा कामै काम: धान रोपाइँको पूर्व तयारीमा झापा-६ मदरगाछका ७२ बर्षे कुदुस मोमिन । यतिवेला प्रि-मनसुन जारी रहेकोले कृषकहरुले वीऊ राख्ने काम धमाधम गरिरहेका छन् । वीऊ छरेको २० देखि २५ दिनमा रोपाई गर्न वेर्ना तयार बन्छ । **तस्वीर: बिनोद पाण्डे/पूर्वाञ्चल**

झापामा ६ अर्ब ५६ करोड ४८ लाख बजेट

झापा, जेठ १६। सरकारले झापाका १५ वटा स्थानीय तहलाई आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ का लागि ६ अर्ब ५६ करोड ४८ लाख रुपैयाँ वजेट बिनियोजन गरेको छ ।

यो चालू वर्षको भन्दा १ अर्ब ४० करोड ८९ लाख बढी हो । चालू वर्षका लागि सरकारले झापाका १५ स्थानीय तहका लागि ५ अर्ब १५ करोड ५९ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको थियो ।

सरकारले विहीवार संघीय संसदको संयुक्त बैठकमा प्रस्तुत गर्दै झापाका ८ नगरपालिका र ७ गाउँपालिकाका लागि उक्त रकम विनियोजन गरेको हो । बजेटमा सबैभन्दा बढी झापाको मेचीनगर नगरपालिकाका लागि ७० करोड ७७ लाख विनियोजन गरिएको छ ।

यस्तै दमक नगरपालिकाका लागि ६६ करोड २६ लाख रुपैयाँ, विर्तामोड नगरपालिकाका लागि ६० करोड ४८ लाख रुपैयाँ बजेट बिनियोजन भएको छ ।

यस्तै गौरादह नगरपालिकाका लागि ४३ करोड ५६ लाख, शिवसताक्षी नगरपालिकाका लागि ५२ करोड ३० लाख, भद्रपुर नगरपालिकाका लागि ४५ करोड २१ लाख, अर्जुनधारा नगरपालिकाका लागि ४३ करोड २९ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

झापामा कोरोना संक्रमित १०७

प्रदेश १कै धेरै संक्रमित झापामा

भद्रपुर, जेठ १६। झापामा शुक्रवार थप २७ जना कोरोना भाइरस सङ्क्रमित थपिएका छन् । दक्षिणी झापाको कचनकवल गाउँपालिकाका क्वारेनटाइनमा बसेकाहरूमध्येबाटै २७ जना सङ्क्रमित थपिएको झापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी उदयबहादुर राना मगरले जानकारी दिए ।

कोशी अस्पतालको प्रयोगशालामा गरिएको पीसीआर परीक्षणपछि उनीहरूमा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी मगरले बताए । योसँगै कचनकवलमा कोरोनाको इपिसेन्टर बन्न पुगेको छ । गाउँपालिकामा मात्रै सङ्क्रमितको संख्या एक सय पुगेको छ । झापामा सङ्क्रमितको संख्या भने १०७ पुगेको हो । कचनकवलमा पछिल्लोपटक १६२ जनाको स्वाब सङ्कलन गरी पीसीआरको लागि पठाइएको थियो ।

त्यसमध्ये बुधवार १५, बिहीबार २५ र शुक्रवार २७ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको हो । सङ्क्रमित पुष्टि भएका उनीहरूलाई पाठामारीको जानकी आधारभूत र केचनाको महेन्द्र रत्न माविको क्वारेनटाइनमा राखिएको थियो । बिहीबार र शुक्रवार पुष्टि भएका सङ्क्रमित महेन्द्र रत्न माविको क्वारेनटाइनमा बसेका थिए ।

उनीहरू सबै समूह बनाएर भारतको सङ्क्रमित क्षेत्र दिल्ली, मुम्बईबाट गाउँ फर्किएका हुन् । उनीहरूमै संक्रमण देखा परेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष अञ्जार आलमले जानकारी दिए । गाउँघर प्रवेश गर्न नदिएकोले संक्रमण फैलिनबाट गाउँवासी समयमै जोगाउन सफल भएको उनले बताए । कचनकवलमा क्वारेन्टाइनमा बसेका अन्य व्यक्तिको पनि स्वाब सङ्कलन भइरहेको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख जागेश्वर यादवले जानकारी दिए । यसअघि जिल्लाको बाह्रदशी र गौरदाहमा दुई/दुई जना, दमक नगरपालिका, भद्रपुर नगरपालिका र झापा गाउँपालिकामा एक/एक जना थपिएका थिए । दमक र बाह्रदशीका गरी दुई जना निको भएर घर फर्किसकेका छन् । झापामा पुष्टि भएका संक्रमित प्रदेश १कै जिल्लामा सबैभन्दा बढी भेटिएको हो ।

त्यस्तै कोरोना सङ्क्रमणको बढ्दो महामारीलाई लिएर विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लयूएचओ) का वरिष्ठ अधिकारी डाक्टर डेभिड नबारोले भने- हामी कोरोना भाइरस सङ्क्रमणको अर्को झट्काको लागि तयार रहनुपर्छ । लकडाउन खुकुलो हुँदै जाँदा कोरोना सङ्क्रमण बढ्दै झन् तीव्र गतिमा बढ्दै जान सक्छ, जसको लागि हामी तयार रहनुपर्छ ।

ल्याटिन अमेरिकी देश ब्राजिलमा एकैदिन २६ हजारभन्दा धेरैमा सङ्क्रमण पुष्टि भएपछि विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सजग गराएको हो । जोन्स हप्किन्स विश्वविद्यालयको अनुसार विश्वभर झण्डै ६० लाख जाना कोरोना भाइरसबाट सङ्क्रमित भइसकेका छन् भने तीन लाख ५९ हजार जनाको ज्यान गएको छ ।

'जक' गर्ने पक्राउ

गौरीगञ्ज, जेठ १६। गौरीगञ्ज गाउँपालिका-३ तेलगानी बस्ने एक व्यक्ति जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा पक्राउ परेका छन् ।

१६ बर्षीया एक किशोरीलाई बलात्कार गरेको आरोपमा ६० वर्षीय गोबिन्द दाहाल पक्राउ परेका हुन् । किशोरी अभिभावकले दिएको जाहेरीको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय गौरीगञ्जले दाहाललाई पक्राउ गरिएको प्रहरी निरीक्षक गणेश भट्टराईले बताए । गत मंसीर १४ गते पीडितका बुबाआमा उपचारका लागि भारत गएको र भाइहरू विद्यालय गएको मौका छोपी मंसीर १५ गते दाहालले जबरजस्ती करणी गरेको जाहेरीमा आरोप लगाइएको छ ।

पीडित किशोरीलाई बलात्कार पश्चात गर्भ बसेपछि घटनाको विषयमा होहल्ला गरे दाहालले ज्यान मार्ने धम्की दिएको कारण डरले किशोरीको गर्भ तुहाईएको र घटना लुकाई राखेको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ छ । पक्राउ परेका दाहाललाई हिरासतमा राखेर अनुसन्धान अघि बढाइएको इलाका प्रहरी कार्यालयका प्रहरी निरीक्षक गणेश भट्टराईले बताए ।

शैक्षिक र निर्माण व्यवसाय छोडेर कृषिकर्ममा

बिनोद पाण्डे

झापा, जेठ १६। लकडाउनको समयमा धेरै युवाहरु वेरोजगार बनेका छन् । कतिको रोजगारी लकडाउनपछि पनि गुम्ने जोखिम छ । कतिपयको व्यापार कामधन्दा लकडाउन खुल्ला भए पनि डामाडोल नै हुने निश्चित देखिन्छ ।

बैदेशिक रोजगारीमा जान पनि धेरै अवसरका बाटोहरु बन्द हुने जानकारी विश्व अर्थतन्त्र विज्ञहरुले बताइरहेका छन् । यि जस्ता कयौं समस्याहरु नेपाली युवाहरुमा देखा परेको छ । जब रोजगार हुँदैन तबसम्म व्यक्ति र देश स्वावलम्बन बन्न सक्ने सम्भावना नै हुँदैन । त्यसका लागि कुनै न कुनै काम इलाममा युवा लाग्न जरुरी रहन्छ । जो युवा कर्मशील बन्छ उसका लागि भाग्य, भविष्य, सुख, सुविधा खोज्न अन्त जानै पर्दैन आफै घर परिवारमा आउँछ ।

त्यस्तै लकडाउनले वेरोजगार बनेका झापा गाउँपालिकाका दुई युवाले आफ्नो भावी जीवनलाई क्रियाशील बनाउन, अरुलाई पनि रोजगारी उपलब्ध गराउन पहिले गर्दै आएको पेशालाई परिवर्तन गरेर यतिवेला आफ्ना कर्मशील हातहरुका नङ्ग्राहरु कृषि काममा खियाइरहेका छन् । लकडाउन हुनुअघि शैक्षिक

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

यातायात मजदूरको कोभिड-१९ परीक्षण गर्न माग

झापा, जेठ १६। नेपाल यातायात मजदुर संघले कोरोना भाइरसमो सम्भावित सङ्क्रमणबाट बच्न यातायात क्षेत्रका मजदुरलाई व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीइ) को व्यवस्था गर्न सरकारसँग माग गरेको छ ।

संघका अध्यक्ष धर्मराज भण्डारीले बिहीबार भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री वसन्त नेम्वाङलाई ज्ञापनपत्र बुझाउँदै कोभिड-१९मा देशभर बन्दाबन्दी भएको अवस्थामा अत्यावश्यक सेवामा कार्यरत यातायात मजदुरको सुरक्षामा सरकारले विशेष ध्यान दिनुपर्ने बताए ।

अत्यावश्यक सेवा एम्बुलेन्स, इन्धन, खाद्यान्न ढुवानीमा कार्यरत यातायात मजदुरलाई कोरोना निःशुल्क परीक्षण गर्न सरकारको ध्यानाकर्षण गराउँछौं- उनले भने । संघले अत्यावश्यक सेवामा कार्यरत यातायात मजदुरलाई कोरोना सङ्क्रमण हुनेकित्तिकै पाउने गरी सरकारबाट रु. दुई लाखको बीमा गर्ने व्यवस्था गर्न माग गरेको छ ।

अध्यक्ष भण्डारीले यातायात मजदुरको कार्यस्थलमा मृत्यु भएको खण्डमा उपदानसहितको पर्याप्त क्षतिपूर्ति तथा अन्य सुविधाको व्यवस्था गर्नुपर्ने बताए । सरकारले सबैखाले स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको उपायका बारेमा कार्ययोजना तथा प्रक्रिया निर्माणको क्रममा मजदुरसँग परामर्श तथा सहभागिता सुनिश्चितता गर्नुपर्ने बताएको छ । संघले मुलुकको यस विषम परिस्थितिमा यातायात मन्त्रालयको समन्वयनमा यातायात व्यवसायी, यातायात क्षेत्रको ट्रेड युनियनलगायतको सहभागितामा संघीयस्तरमा तथा प्रदेशमा प्रदेशस्तरीय समिति गठन गर्न माग समेत गरेको छ ।

कोरोना भाइरस उपचार कोषमा रकम जम्मा गर्न आव्हान गरिएको सूचना

विश्वव्यापी महामारीको रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (COVID-19) रोगको संक्रमणलाई फैलिन नदिन तथा सोको रोकथाम एवम् नियन्त्रणका लागि देहायको बैकमा **'कोरोना भाइरस संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष'** खाता खोलिएको हुँदा इच्छुक व्यक्ति तथा संघ-संस्थाहरुले सो खातामा रकम जम्मा गरी सहयोग गरिदिनुहुन आव्हान गरिएको व्यवहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

बैंकको नाम: राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक
शाखा: सिंहदरबार परिसर
खाताको नाम: कोरोना भाइरस संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष
खाता नं. १९६०००००११०१

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

'कर्मचारीले सुविधा खोजेको होइन, सम्मान'

मोहनकुमार घिमिरे: पूर्वअध्यक्ष
नेपाल निजामती कर्मचारी संगठन

कोरोना संक्रमणकाबीच सरकारले ल्याएको बजेटलाई यहाँले कुन रुपमा हेर्नु भएको छ ?

- तलब वृद्धि नगरिकन पनि कर्मचारीलाई उत्प्रेरित गर्न सकिने अबस्था र उपायहरु थिए । यो उपाय सरकारले अवलम्बन गर्न सकेन । केवल १० प्रतिशत कर्मचारीलाई प्रदान गरिएको पीबीएस को नामको पावरवेस भत्ता त्यति ठूलो आवाजमा हटाउन पर्ने थिएन । सबै कर्मचारीले अनावश्यक भत्ता खाएका रहेछन् नि भन्ने गलत सूचना फेरि पनि सरकारले जनतामाझ पुऱ्यायो । यसलाई अर्थपूर्ण ढङ्गले सुझाउने ट्रेड युनियन संयन्त्र कमजोर, कामचोर र निम्छरो बनिदिँदा समग्र राष्ट्रसेवकमा हिनताबोध बढ्ने हुन्छ । संकटको बेला सरकारको दायित्व कर्मचारी उत्प्रेरित गर्ने हो न कि पाँडे गाली होइन । यो सुबिधा बढेन भन्ने कुरो मात्रै होइन राष्ट्र असहज भो भन्ने कुरा बुझाए कर्मचारी आधा तलबमा काम गर्न तयार छन् ।

विपदको क्षणमा पनि कर्मचारी सेवामा तल्लीन छन् । उनीहरुका लागि सरकारले सुरक्षा सामग्री पर्याप्त दिएको छ ?

- कर्मचारीहरुले जस्तोसुकै संकटको बेलामा पनि आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेको इतिहास छ । माओवादी द्वन्द्वकालमा होस् या मधेश आन्दोलन किन नहोस् कर्मचारीले जीवनको पर्वाह नगरी सेवा प्रवाह गरेका छन् । भूकम्प पछिको पुनःस्थापनामा बिना तालिम बिना सुरक्षा सामग्री पहिलो उद्धारकर्ता सरकारी कर्मचारी बनेको इतिहास छ । तसर्थ सेवा प्रवाहको विषयमा हामी जिम्मेवार ढङ्गले लागीपरेका छौ ।

जहाँसम्म सुरक्षा सामग्रीको कुरो छ । राज्यको सीमित श्रोतबाट व्यवस्थापन गर्न गारो हुन सक्छ । तथापि अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कर्मचारीहरुलाई यस्ता विषय अनिवार्य शर्त हुन् । राज्यको तर्फबाट उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

बजेटका राम्रा पक्ष के के हुन् ?

- यो अफठ्यारो अवस्थामा आएको बजेट हो । मुलुकको ध्यान नै अर्कोतर्फ मोडिएको छ । तथापि बजेटले प्रशस्तै राम्रा बिषय समेत उठाएको छ ।

स्वास्थ र सामाजिक सुरक्षामा ध्यान दिएको विषय, रोजगारी वृद्धि र नेपालमै रोजगारी सृजना गर्ने कुरा, स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्ने कुरा बजेटका राम्रा पक्ष हुन् । सबै राष्ट्रसेवकको कोरोना बिमा, बिदेशमा अलपत्र नेपालीलाई नेपाल ल्याउने व्यवस्था, स्वास्थ्यकर्मी प्रोत्साहन ।

निजी अस्पतालमा कार्यरत डाक्टर साबहरुले अनिवार्य सरकारी संस्थामा समेत काम गर्नुपर्ने, भूमि बैंक र कृषि उत्पादन अगावै समर्थन मूल्य, आन्तरिक पर्यटनलाई प्रोत्साहन गर्न राष्ट्रसेवक देशाटन कार्यक्रम, राष्ट्रसेवकले प्रयोगमा ल्याउने पोशाक र जुत्ता स्वदेशमा उत्पादन बजेटले अगाडि सारेका राम्रा पक्ष हुन् ।

कुन कुरा बजेटले समेटेको भए हुन्थ्यो ?

- कृषिमा जुन ढंगले बजेटले सम्बोधन गर्नु पर्थ्यो, त्यो हुन सकेन । हामीले यो बर्ष खर्च कम गर्न ५० अर्बको खाद्यान्न आपूर्तिमा रोक, हामीलाई पुग्ने खाद्यान्न उत्पादनमा जोड दिइनु पर्थ्यो । बजेट यस दिशामा केन्द्रीय हुन सकेन ।

बजेट हुवहु कार्यान्वयन हुन सक्ला ?

- बजेट महत्वकाक्षी छ । आर्थिक वृद्धिदरको अनुमान महत्वकांक्षी भएका कारण बजेट पूरा हुन गाह्रो छ । यस बर्षको सञ्चितीका कारण थोर बहुत व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ । सरकारी कर्मचारी को हैसियतले बजेट र सरकारको आलोचना त मैले के गरौ र तर बजेट कार्यन्वयनमा थुप्रै चुनौति छन् । बजेटलाई कार्यन्वयन गर्ने संयन्त्र कर्मचारी प्रशासन र राजनीतिबीचमा तालमेल छैन । कर्मचारीले राजनीतिलाई र राजनीतिले कर्मचारीलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा फराकिलो दायरा छ ।

दुबैले भरोसा गर्न नसकिरहेको र शंकाको दृष्टिबाट हेरिरहेको अवस्था छ । सरकारको कार्य यसलाइ साँघुरो बनाउने हुनुपर्ने हो त्यो हुन सकेको छैन । प्राथमिकतालाई १.२.३ भन्न सकिनरहेको कता-कता हराय झैं लाग्छ । यो ठीक त्यो पनि ठीक हुन सक्दैन । धेरै ठाउँमा लक्ष्य तोक्ने पनि जहाँ लागे पनि मेरो निशाना हो भन्ने जस्तो देखिन्छ ।

महामारीको यो क्षणमा अहोरात्र खट्ने कर्मचारीलाई कुन रुपमा हेर्नु भएको छ ?

- बास्तबमा यो कठिन परिस्थितिमा कर्मचारीले देखाएको कार्य सम्पादनको स्तर गर्व गर्न लायक छ । केवल कागजी मास्क र पञ्जाको भरमा स्वास्थ्य, सुरक्षा र बिकासका कार्य कर्मचारीबाट सम्पन्न भइरहेका छन् । व्यस्थापनका हिसाबले माथि बसेर कार्य गर्नेभन्दा सेवा प्रवाहको स्तरमा काम गरिरहनुभएका स्वास्थ्य, सुरक्षा र अन्य सेवाका कर्मचारी साथीहरूको लगनशीलतालाई सम्मान व्यक्त गर्दछु ।

कोभिडका कारण कोही कर्मचारी संक्रमित त भएका छैनन् ? अनि काममा चुनौति कतिको छ ?

- हामीले नागरिक समुदायलाई लकडाउन जीवन रक्षाकालाई अपनाइएको अप्रिय कदम हो भन्ने कुरा बुझाउन कतै कमजोरी गरिरहेका छौ । खुला नाकाबाट निर्वाध आवतजावत भइरहेको छ । भित्रिएका नागरिक क्वारेन्टाइनमा इमान्दारीका साथ बस्ने र सतर्कता अपनाउने देखिएको छैन । समाज जुन ढंगले सचेत हुनुपर्ने हो त्यो देखिन्न । यस्तो अवस्थामा हरेकसँग सबै त्रसित हुनु पर्ने अवस्था छ । सुरक्षाका न्यूनतम्भन्दा पनि कम साधनको भरमा सेवा प्रवाह गर्नु चुनौतिपूर्ण विषय हो । पालो प्रणालीमा सेवा प्रवाह गर्ने र न्यूनतम् सुरक्षाका सामग्री उपलब्ध गराउने, अत्यावश्यक बाहेकका भरे भोलि पनि गर्दा हुने काममा दवाब नदिने, कुरामा सरकार र नागरिक समुदाय र स्वयम् सेवाग्राही गम्भीर हुन अवस्था छ ।

अन्त्यमा,

अन्त्यमा, सरकार कस्तो छ भन्ने विषय त्यहाँका कर्मचारी कस्ता छन् भन्ने कुराले निर्देशित गर्दछ । तसर्थ सरकार राम्रो, नेता राम्रो कर्मचारी नराम्रो हुनै सक्दैन । कर्मचारीको मनोबल कमजोर पारेर, लुरे र निम्छरो मानसिकताबाट गरिएको सेवा प्रवाहले सरकारले आफ्नो लक्ष्य पूरा गर्न सक्दैन । यो बिज्ञान नै हो । यसतर्फ अलि बढी सरकार गम्भीर हुने नागरिक समुदाय र सेवाग्राही सचेत हुने कुरामा सबैले खबरदारी गरौं । हामी अधिकार मात्रै होइन कर्तव्यप्रति पनि सचेत र गम्भीर छौं ।

३० बर्ष कटेपछि महिलाले अनिवार्य गराउनुपर्ने ५ परीक्षण

व्यस्त दिनचर्या, उमेर अनुसार शरीरमा हुने हर्मोन परिवर्तनका कारण महिलाको जीवन बढी जोखिममा हुन्छ । पुरुषभन्दा महिलामा हर्मोन बढी मात्रामा गडबड हुने भएकाले पुरुषको तुलनामा महिला विभिन्न रोगबाट प्रभावित हुने गरेका हुन् । त्यसैले हरेक महिलाले आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत हुनु आवश्यक छ ।

रोग लागिसकेपछि नियन्त्रण गर्न र उपचार विधि पनि महंगो भएकाले यस्ता रोग लागेका महिला अकालमै ज्यान गुमाउन बाध्य छन् । समयमै यस्ता रोगको परीक्षण गर्दा रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

उमेरसँगै हर्मोनमा परिवर्तन आउने हुँदा महिला बढी प्रताडित हुने गर्छन् । त्यसैले ३० वर्ष उमेर पार गरेका महिलालाई समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्ने विज्ञहरु सल्लाह दिन्छन् । पछिल्लो समय कतिपय महिला पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर, हड्डी खिइने, थाइराइडजस्ता रोगबाट ग्रसित हुने गरेका छन् ।

यस्ता रोग लागिसकेपछि नियन्त्रण गर्न र उपचार विधि पनि महंगो भएकाले यस्ता रोग लागेका महिला अकालमै ज्यान गुमाउन बाध्य छन् । समयमै यस्ता रोगको परीक्षण गर्दा रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । यदि रोग लागिसकेको भए पनि समयमै उपचार गर्न सकिन्छ । परीक्षण महंगो पनि छैन । त्यसैले ३० वर्ष उमेर पार गरेका महिलाले यी ५ वटा टेस्ट गराउनु अतिआवश्यक छ ।

मेमोग्राम

पछिल्लो समय महिलामा स्तन क्यान्सरको खतरा बढ्दै गएको छ । स्तन क्यान्सर तथा ट्युमर परीक्षणका लागि विभिन्न विधि भएपनि मेमोग्राम सस्तो विधि मानिन्छ । यो विधिबाट स्तनको एक्सरे लिइन्छ । महिलामा ४० वर्ष उमेर कटिसकेपछि स्तन क्यान्सरको खतरा बढ्ने भएकाले विज्ञको सल्लाह अनुसार मेमोग्राम गराउनुपर्छ ।

प्याप स्मेयर टेस्ट

पाठे घरको क्यान्सर पत्ता लगाउने विधि हो प्याम स्मेयर । स्तन क्यान्सरपछि देखिने रोगमा पर्छ पाठेघर मुखको क्यान्सर । प्याप स्मेयर एक साधारण परीक्षण हो । प्याप स्मेयर टेष्टमा महिलाको योनीबाट निश्चित मात्रामा कोशिका निकालेर परीक्षणका लागि ल्याबमा पठाइने गरिन्छ । यो जाँच गर्दा महिलालाई कुनै प्रकारको पीडा महशुस हुँदैन । तीनदशक पार गरेका महिलाले यो टेस्ट गराउनु जरुरी छ ।

एचपीवी भाइरस टेस्ट

एचपीवी अर्थात् ह्युमन पेपिलोमा भाइरस एक निकै खतरनाक भाइरस हो । यो सबैभन्दा तीव्र रुपमा फैलने भा इरस हो । कतिपय स्थितिमा यो भाइरसबाट लाग्ने रोगको लक्षण पनि थाहा हुँदैन । प्रायजसो यौन सम्पर्कपछि यो भाइरस फैलने सम्भावना बढी रहन्छ ।

थाइराइड टेस्टः

अनावश्यक तौल बढ्ने बित्तिकै शरीरमा हर्मोनको असन्तुलन हुन्छ । एक अध्ययन अनुसार पुरुषभन्दा महिलामा थाइराइडको समस्या दश गुणा बढी हुन्छ । स्वास्थ्यविज्ञका अनुसार थाइराइड हर्मोन मानव शरीरका लागि आवश्यक हुन्छ । तर, यसको मात्रामा गडबड भएमा यसले रोगको रुप लिनेगर्छ । थाइराइडको प्रकार अनुसार उपचार विधि पनि फरक छ । त्यसैले प्रत्येक महिलाले थाइराइड हर्मोनबारे स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ ।

बोन डेन्सिटी टेस्ट

उमेर अनुसार हड्डीजन्य समस्या पनि देखापर्छन् । शरीरमा हड्डीको अवस्थाबारे पनि टेस्ट गराउन सकिन्छ । शरीरमा लाग्ने सानातिना चो टपटकले पनि हड्डी कमजोर बनाउनमा ठूलो भूमिका खेल्छन् । शरीरमा हड्डीको अवस्थाबारे थाहा पाउन बोन डेन्सिटी टेस्ट गराउनु आवश्यक छ । आजकाल गलत खानपानले २० वर्ष उमेर नपुग्दै महिलामा हड्डीको समस्या देखिने गरेको छ ।

'जक' मुद्दाका फरार पक्राउ

झापा, जेठ १६। जबरजस्ती करणी मुद्दाका फरार प्रतिवादी काभ्रे धुलिखेल नगरपालिका-८ पकुचा बस्ने २९ वर्षीय सुमन तामाङलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

भक्तपुर नगरपालिका-४ सूर्यविनायक डेरा गरी बस्ने २३ वर्षीया महिलालाई २०७६ साउन १ गते राति डेरामा गई जबरजस्ती करणी गरेको घटनामा संलग्न रही फरार भएका उनलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय काभ्रेबाट खटिएको प्रहरीले लुकिछिपी बसेको अवस्थामा पक्राउ गरी आवश्यक कारवाहीको लागि महानगरीय प्रहरी वृत्त जगाती भक्तपुरमा बुझाएको छ । तामाङ उपर थप अनुसन्धान भइरहेको महानगरीय प्रहरी वृत्त जगातीले जनाएको छ ।

लागूऔषधसहित पक्राउ

सुनसरी, जेठ १६। कोशी गाउँपालिका-५ बस्ने २२ वर्षीय तनवीर आलम मियाँलाई नियन्त्रित लागूऔषध एक सय एमएलको डाइलेक्स डिसी २५ बोतल, स्पास्मो प्रक्सिभन प्लस ७२ क्याप्सुल, नाईट्राभेट २ सय ७० ट्याब्लेट र नगद २१ हजार रुपैयाँसहित प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

प्रहरी चौकी श्रीपुरबाट खटिएको गस्ती टोलीले शंकास्पद रुपमा हिँडिरहेको अवस्थामा मियाँलाई फेला पारी जाँच गर्दा उक्त परिमाणको लागूऔषध फेला पारेको हो । मियाँ उपर लागूऔषध शीर्षक मुद्दामा थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ ।

स्थापना दिवसमा रक्तदान

बिर्तामोड, जेठ १६ । राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीको ३१औं स्थापना दिवसको अवसर पारेर पार्टीको भातृ संगठन राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक विद्यार्थी संगठन झापाको आयोजनामा बिर्तामोडमा रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

विश्वमा महामारीको रुपमा फैलिरहेको कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट वच्न सरकारले जारी गरेको लकडाउनका कारण झापामा भइरहेको रगतको अभावलाई टार्न रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरिएको राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक विद्यार्थी संगठन झापाका कोषाध्यक्ष तथा रक्तदान कार्यक्रम संयोजक कृष्ण अग्रवालले वताए ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी विर्तामोड उपशाखाको प्राविधिक सहयोगमा भएको कार्यक्रममा ३७ जनाले रक्तदान गरेको राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी युवक संगठनका जिल्ला सदस्य सन्तोष कडरियाले जानकारी दिए ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणवाट वच्न सरकारले जारी गरेको लकडाउनका कारण झापामा कुनै संघ-संस्थाले रक्तदान कार्यक्रम नगर्दा र सवारी दुर्घटनाका कारण घाइते भएका र विभिन्न रोगका बिरामीलाई रगत दिनुपर्ने हुँदा रगतको अभाव भएकाले यस्तो विषम् परिस्थितिमा विद्यार्थी संगठनले रक्तदान गर्नु खुशीको कुरा भएको राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका झापा सचिव केशवप्रसाद ओझाले बताए ।

झापामा ...

भएको छ । नगरपालिकामध्ये सबैभन्दा कम कन्काई नगरपालिकाका लागि ३३ करोड ७८ लाख विनियोजन भएको छ। यता गाउँपालिकाहरुमध्ये सबैभन्दा बढी कमल गाउँपालिकालाई ४६ करोड ४१ लाख रुपैयाँ विनियोजन भएको छ ।

यस्तै कचनकवल गाउँपालिकाका लागि ३७ करोड ५१ लाख, गौरीगञ्ज गाउँपालिकाका लागि ३० करोड ८८ लाख र झापा गाउँपालिकाका लागि ३१ करोड २४ लाख रुपैयाँ बजेट बिनियोजन भएको छ ।

त्यसैगरी बाह्रदशी गाउँपालिकाका लागि २९ करोड ६१ लाख, बुद्धशान्ति गाउँपालिकाका लागि ३३ करोड ५२ लाख र हल्दिबारी गाउँपालिकाका लागि ३१ करोड ६६ लाख रुपैयाँ बिनियोजन भएको छ ।

शैक्षिक ...

र निर्माण व्यवसायी क्षेत्रमा आवद्ध बनेका झापा गाउँपालिका वडा नं. २ टप्पुका प्रेम सिटौला शिक्षा क्षेत्रमा रहेर काम गर्दै आएका थिए, उनले विद्यालय सञ्चालन गरेका थिए ।

त्यसैगरी सोही ठाउँका समित राई निर्माण व्यवसायी थिए, दुबैजनाले आ-आफ्नो क्षेत्रमा व्यवसायिक पहिचन बनाइसकेका थिए । तर, विश्वमा कोरोना कहर बढदै जाँदा नेपाल पनि त्यसको चपेटामा पऱ्यो, देशनै लकडाउन हुन पुग्यो सबै क्षेत्रमा नराम्रो असर परिरहेको छ, अझ नेपालका तराईका जिल्लामा लकडाउनको असर झन सहनै नसक्ने बनिरहेको छ, त्यसमा झापा जिल्लाको अवस्था पनि निक्कै निरासाजन रहेको बेला, प्रेरस पशुपालन तथा अर्ग्यानिक कृषि फर्म दर्ता गरेर सिटौला र राईले कृषि पेशालाई अपनाएका छन् ।

आजभोलि उनीहरु मेवा रोप्नमा व्यस्त छन् । उनीहरुले दुई विगाहभन्दा धेरै क्षेत्रफलमा मेवा रोप्ने काम गरिरहेका छन् । रोपेको १३ महिनाभित्रमा उत्पादन दिईसक्ने रेडलेडी जातको मेवा १५ सय बिरुवा रोपिएको छ। दुई सय बिरुवा कागती पनि रोपिएको छ। केरा रोप्ने योजना बनाईएको छ । वेमौसमी तरकारी, कुरिलो खेती प्राथमितामा राखेको फर्मका सञ्चालक प्रेम सिटौलाले बताएका छन् ।

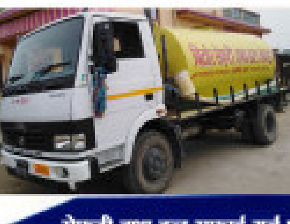
कृषि फर्ममा पशु पालनलाई पनि उत्तिकै महत्व दिइएको छ । राँगा, खसी पालनलाई योजनावद्ध शुरु गरिएको छ । हाँस, कुखरा र माछा पालनलाई ६ विगाह क्षेत्रभित्र समेटिएको छ, ५ बर्षको लागि जमिन भाडामा दिएर शुरु गरिएको कृषि फर्म क्षेत्रलाई आगामी दिनमा अझै क्षेत्र बिस्तार गरेर बढाउने योजना रहेको अर्का सञ्चालक समित राईले जानकारी दिएका छन् ।

झापा गाउँपालिकाका यि दुई युवाले शुरु गरेको काम शुरुवात मात्र हो यही बैशाखबाट शुरु गरेको योजनाले केही महिनामै सिंगो युवा र समाजको लागि प्रेरणादायी बन्ने र कृषि पेशा प्रति युवाहरुको आकर्षण बढाउने निश्चित छ ।

आकर्षक घडेरी बिक्रीमा

झापाको अर्जुनधारा-९स्थित कटहरडाँडामा कालोपत्रे पिच बाटोले छोएको ३६ फिट मुख भई पश्चिम फर्केको घरायसी तथा व्यापारीक प्रयोजनको लागि भिटाहरु एकमुष्ट वा टुक्रा गरी लिन चाहने व्यक्तिले सम्पर्क राख्नुहोला ।
नोटः जम्मा जग्गाको क्षेत्रफल ११ कठ्ठा
सम्पर्कः नरेश श्रेष्ठ (मो. नं. ९८४२६२४१५०,९८१७०२१८५५)

सेफ्टी ट्याङ्की सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।
झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
बिर्तामोड, झापा
सम्पर्क राजकुमार श्रेष्ठ
झापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्याङ्कीबाट सफाई गरिन्छ ।

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)
बिर्तामोड, झापा
(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ॥)
पूर्वाञ्चलमै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमबाट सफाइ गरिन्छ ।

भूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680
सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्कगर्नुहोस् ।

श्रीअन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित - कार्यालय : बिर्तामोड-१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टोरुप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४२०९५/ ९८१७९९०२९९) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी
■ उप सम्पादक : तुलसीप्रसाद निरौला ■ सह-सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ डेस्क सम्पादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (९८४२६३४७४०) ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (९८१४०१८५७१) ■ प्राविधिक : बद्री महतारा
■ प्रोसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ बजार प्रतिनिधि: गोपाल अधिकारी-९८०७९१०२२२/सञ्जय श्रेष्ठ ९८०६०३३१५३ ■ कम्प्युटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी (कार्यालय फोन : ०२३-५४१००२/प्रशासन/विज्ञापन : ०२३-५४००४४) Email: purwanchal2052@gmail.com /purwanchal@ntc.net.np

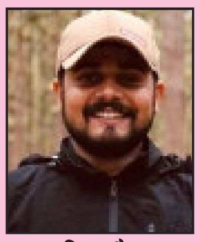
कविता

कोरोनाको त्रास

विष्णु निरौला आचार्य

विश्वलाई कोरोना त्रास भएको छ
केहीलाई भने यो खास भएको छ
सबैलाई पा¥यो आफ्नो वसमा
मानिस कोरोनाको दास भएको छ
परिवार कोही कहीँ न त छन् सँगै
मरिन्छ कि भनी सबलाई त्रास भएको छ
राहत वितरणको नाममा कहीँ कहीँ
कसैलाई कोरोना खास भएको छ
उदार मनका दाताहरूलाई कसैको
जीवन बचाउन सक्ने आश भएको छ
राहतका नाममा कुहिएको चामल
सल्ट्याउनेलाई कोरोना खास भएको छ
आफ्नै देशमा आउँदा पनि धेरैको
जीवन क्वारेन्टाइनको बास भएको छ
क्वारेन्टाइनका अनुगमकहरूलाई कतै
साँच्चै कोरोना खास भएको छ ।

गजल



प्रनिश गौतम

अत्याचारले मर्दा पनि कठै भन्न सकिन ।
हत्यारा कति थिए गन्न सकिन ॥

दिनदहाडै हिंसा र शोषण भएको देख्दा
दुष्टहरूको मनमा के थियो जान्न सकिन ।

आखिर किन भयो होला यस्तो ?
अन्तरजातीय प्रेम गलत ठान्न सकिन ।

कोही सज्जन पनि त थिए होला समाजमा
सबैजना अशिक्षित भनी मान्न सकिन ।

प्रेमका निमित्त ठूलो बलिदानी गरेउ,
श्रद्धाञ्जलिदेखि बाहेकका शब्द छान्न सकिन ॥

बाल कथा

तिम्रो स्कुल चाँडै लाग्छ

भुवन तामाङ

'बाबा बाबा ! हाम्रो स्कुल कहिले लाग्छ ?' छोराको प्रश्नको उत्तर दिँदै बाबुचाहिँ भन्छन्- 'तिम्रो स्कुल चाँडै लाग्छ ।' छोरा पुनः सोध्छन्- 'बाबा खालि यस्तै भन्नुहुन्छ तर स्कुल लाग्दैन त ?' बाबु पुनः भन्छन्- 'लाग्छ तिम्रो स्कुल चाँडै लाग्छ ।' आजभोलि हरेक घरमा नानीहरुले सोध्ने प्रश्न र अभिभावकले दिने उत्तर यिनै हुन् ।

चित्त नबुझेपछि छोरा आमालाई सोध्छन्- 'आमा हाम्रो स्कुल कहिले लाग्छ ?' छोराको प्रश्नमा आमा भन्छिन्- 'तिम्रो स्कुल चाँडै लाग्छ ।' बाबु र आमाको उत्तर उस्तै पाएपछि छोरा दिक्क हुँदै भन्छन्- 'बाबा पनि यस्तै भन्नु हुन्छ आमा पनि यस्तै ।' यत्तिकैमा बाबुचाहिँ भन्छन्- 'ल हिँड म सँग बजार ।' आश्चर्य मान्दै छोरा सोध्छन्- 'किन बाबा ?' बाबु भन्छन्- 'किचनका लागि सामान किनेर ल्याउन र तिम्रो स्कुल कहिले लाग्छ भनेर अर्थ्याउन ।' छोरा असमन्जसमा पर्दै सोध्छन्- 'बजारमा स्कुल लाग्ने सूचना टाँसेको हुन्छ हो बाबा ?' बाबु भन्छन्- 'पहिला मसँग बजार त हिँड ।'

बाबु र छोरा एउटा झोला बोकेर नजिकैको बजार जान्छन् । बीचैमा, 'बाबा ! हाम्रो स्कुल कहिले लाग्छ ?' भनेर छोरा सोधिहाल्छन् । अब भने गम्भीर हुँदै बाबु उत्तर दिन्छन्- 'छोरा ! तिमीले हाम्रै चेतनालाई ख्याल गरेका छौ ?' छोरा भन्छन्- 'बाबा ! मैले हजुरको कुरा बुझिन ।' बाबु भन्न थाल्छन्- 'हेर त छोरा ! हामीले हाम्रो नाक मुखमा मास्क लगाएका छौँ ? अनि बाटामा हिँड्ने मानिसहरुले मास्क लगाएका देख्यौ ?' बाबुको प्रश्नमा छोरा भन्छन्- 'हो त हामीले मास्क लगाएनछौँ र बाटामा हिँड्नेहरु धेरैले मास्क लगाएका छैनन् ।' बाबु भन्छन्- 'अब बुझ्यो होला नि तिम्रो स्कुल किन लागिरहेको छैन ?'

उनीहरु बजार पुग्छन् यतिकैमा छोरा चिच्याउँदै भन्छन्, 'बाबा ! यहाँ किचनको राम्रा सामान पाइन्छन् जस्तो छ, हेर्नुहोस् त मानिसहरुको कति धेरै भीड छ ?' बाबुचाहिँ छोरालाई भन्छन्- 'लकडाउन भएको दुई महिना व्यतित् हुँदासम्म पनि मानिसहरु सचेत भएकै छैनन् कि कोरोना भाइरस नसरोस् भनेर एकअर्काकोबीचमा कम्तिमा दुईगजको भौतिक दूरी कायम राख्नु भनेर । अनि उनीहरुमध्ये धेरैले मास्क पनि लगाएका छैनन् ।' छोरा बाबुको अनुहारमा हेर्दै भन्छन्- 'बाबा ! त्यही भीडमा हाम्रा सर र गुरुमा पनि हुनुहुन्छ त ।' बाबु भन्छन्- 'अब अलिक बुझ्यौ होला नि तिम्रो स्कुल कहिले लाग्छ भनेर ।'

चिउडोमा हात राख्दै छोरा पनि गम्भीर हुँदै भन्छन्- 'अँ हो बाबा ! मैले बुझेँ हाम्रो स्कुल लाग्न किन ढिलो हुँदैछ भनेर । कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न जब सर र गुरुमा नै सचेत हुनुहुन्न भने कसरी स्कुल कोरोना भाइरसबाट सुरक्षित हुन सक्छ ? हो बाबा ! मैले केही कुरा बुझेँ ।' हँसिलो मुहार लाउँदै बाबु भन्छन्- 'स्याबास छोरा ! तिमीले धेरै कुरा बुझ्यौ तर सर र गुरुमाहरुमात्र सचेत भएर हुँदैन । जबसम्म अभिभावक, गुरु-गुरुमा, विद्यार्थी र स्कुल सम्बद्ध सबै स्वयम् सचेत हुँदैनन्, सुरक्षाका सबै उपाय अलम्वन गर्दैनन् तबसम्म स्कुल लाग्दैन ।'

बाबु थप भन्छन्- 'एकजना बिद्यार्थी या सर या गुरुमा संक्रमित भएमा उनले स्कुलका सबै विद्यार्थीहरु, सबै सर, गुरुमा र कर्मचारीहरुलाई पनि कोरोना भाइरस सार्न सक्छन् । उनीहरु घर गएपछि घरका सबैलाई हुँदै, टोलका सबैलाई सर्न सक्छ । यसरी कोरोना भाइरस गुणन हुँदै छिट्टै नै सबैतिर संक्रमण हुन्छ ।'

यतिकैमा छोरा भन्छन्- 'बाबा उ त्यहाँ हेर्नुहोस् त बाटो बनाउने मानिसहरु पनि एकअर्का टाँसिएर र मास्क नलगाई काम गर्दैछन् । अनि उता हेर्नुहोस् त छातीमा आइडीकार्ड डिस्प्ले गरेकाहरु एकअर्का टाँसिएरै हिँडिरहेका छन् ।' छोराको चेतनास्तर थाहा पाएपछि छोरालाई धापमार्दै बाबु भन्छन्- 'मजदुर, विभिन्न कार्यालयका कर्मचारी, शिक्षक शिक्षिका, यातायातकर्मी, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी, जनप्रतिनिधि, उद्योगी, व्यापारी, दोकानदार, पत्रकार स्वयम्सेवी, अभियन्ता या सर्वसाधारण जोसुकै हुन्, सबैका छोराछोरी स्कुल जान्छन् । कोही एकबाट मात्र पनि कमजोरी भयो भने कोरोना भाइरस सर्ने व्यापक सम्भावना हुन्छ होइन त छोरा ?' छोरा आत्मविश्वासका साथ भन्छन्- 'हो बाबा हो । कोही एकलाई मात्र कोरोना संक्रमण भए सबैलाई सर्ने रहेछ ।' यत्तिकैमा बाबु भन्छन्- 'अब त बुझ्ने भयौ होइन त तिम्रो स्कुल कहिले लाग्छ भनेर ?' छोरा भन्छन्- 'बुझेँ बाबा ।'

सामान किनेर घर आउँदै गर्दा बाटामा बाबु सविस्तार भन्छन्- 'स्कुलमा मात्र होइन कि, घरमा, बाटामा, बजारमा, कार्यालयमा, कामगर्ने ठाउँ अर्थात् जुनसुकै ठाउँमा पनि कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्ने सबै उपायहरु जबसम्म अपनाइन्नन् तबसम्म स्कुल लाग्दैन ।' छोरा अझै उत्सुक हुँदै सोध्छन्- 'बाबा ! अनि के भएपछि चाहिँ स्कुल लाग्छ त ?'

बाबु पुनः भन्छन्- 'गाउँ हुन् या शहरका सबै घर, स्कुल, कार्यालय, होटल, रेष्टुरेन्ट, चौतारा, बाटाघाटा, पसल अनि उद्योग, कलकारखाना, अस्पतालहरु, सवारीसाधनहरु, हवाईजहाज आदिमा समेत एउटा पनि कोरोना भाइरस भेटिन्नन् अनि मात्र तिम्रो स्कुल लाग्छ । बाटा किनारमा ठडिएका विजुली, टेलिफोनका पोल या रेलिङ समेतमा पनि एउटा पनि कोरोना टाँसिएका छैनन् भन्ने निश्चित भएपछि र तिम्रो स्कुलको कक्षाका डेक्स बेन्च र तिमी चढ्ने स्कुल बस, तिमीले पढ्ने किताब, लेख्ने कापी कलम, स्कुल व्याग र तिमीले खेल्ने कुरामा समेत एउटा पनि कोरोना भाइरस टाँसिएको छैन भन्ने निश्चित भएपछि मात्र तिम्रो स्कुल लाग्छ । मानिसलाई नभइ नहुने हावा, पानी, खानेकुरा र डिभाइस, ग्याजेट्सहरुमा समेत एउटै पनि कोरोना छैन भन्ने विश्वस्त भएपछि मात्र स्कुल लाग्छ ।'

छोरा ध्यान मग्न भएर सुनिरहन्छन्, बाबु भनिरहन्छन्, 'छोरा तिमीले पनि टेलिभिजनमा समाचार बेला बेला सुनेकै हेरेकै छौ कि, हाम्रो देश नेपालमा पनि कोरोना भाइरस संक्रमित बढिरहेका छन् । अर्कोतिर मित्रराष्ट्र भारतबाट फर्केर आइरहेका नेपालीहरुमध्ये धेरै कोरोना संक्रमित पाइएका छन् । समुद्रपारबाट पनि नेपालीहरु स्वदेश ल्याइँदैछ । स्वदेशमा रहेका र विदेशबाट आएका सबैमा कोरोना भाइरस संक्रमण शून्य भएपछि मात्र तिम्रो स्कुल लाग्छ । कोरोना संक्रमित घट्दै-घट्दै शून्य भएर पनि कम्तीमा २१ या २८ दिनसम्म एकजना पनि कोरोना संक्रमित भेटिदैनन् तबमात्र तिम्रो स्कुल लाग्छ । नेपालमा मात्र होइन छिमेकी देशहरु समेतका सम्पूर्ण मानिसहरुले कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्ने सबै उपाय शतप्रतिशत अलम्वन गरिरहेका छन् भन्ने इन्स्योर भएपछि मात्र तिम्रो स्कुल लाग्छ ।' यत्तिकैमा छोरा सोध्छन्- 'बाबा औषधि चाहिँ बन्दैन ?' केही बिर्सेजस्तो गरी बाबु भन्छन्- 'ए हो त हो कि ? जबसम्म भरपर्दो औषधि या खोप आविष्कार हुँदैन तबसम्म तिम्रो स्कुल लाग्दैन ।'

बीचैमा छोरा भन्छन्- 'बाबा ! समरी या कन्क्लुजन भन्नुहोस् न ।' छोराको जिज्ञासामा बाबु निचोडमा भन्छन्- 'भन्नुको मतलब धुँइपत्ताल खोज्दा पनि जब कोरोना भाइरसको एउटा दुमो पनि पाइँदैन नि, अनिमात्र तिम्रो स्कुल चाँडै लाग्छ ।'

टिकटकमा नेपाली कलाकार

कस्को फ्यान कति ?

पहिले-पहिले कलाकारलाई फिल्मा मात्रै देख्न पाइने गर्थ्यो । शहर बजारकाले कहिलेकाहिँ केही पत्रपत्रिकामा देखिन्थ्यो, त्यसैले पनि कलाकारको महत्व निकै हुन्थ्यो । कलाकारलाई हेर्नकै लागि पनि दर्शकको निकै घुइँचो लाग्ने गर्थ्यो । त्यहीँ कारण कलाकारको चर्चा र स्टाडम निकै हुने गरिन्थ्यो ।

तर, समय बदलियो, नयाँ प्रविधिको बिकास भयो । आजकाल केही कलाकारको मात्रै बिरलै स्टारडम रहेको देख्न सकिन्छ। अहिल सामाजिक सञ्जालका विभिन्न भेराइटी एपहरू छन् । कलाकारहरु पनि त्यसैको पछि लाग्न थाले, यसको कारण हो आजकालका कलाकारहरु सहजै र सरलै जहाँ पनि उपलब्ध हुन थालेको छन् र महत्व पनि घटेको छ ।

सार्वजनिक कार्यक्रमदेखि फेसबुक, इन्स्टाग्राम, युट्युब र टिकटक लगायतका एपहरुमा आजकाल कलाकारलाई सरलै भेट्न सकिन्छ । हामिले केही पछिल्लो समय निकै चलेको टिकटकमा सक्रिय रहने टिकटके कलाकारहरुको वारेमा चर्चा गरिरहेका छौं । केही नायिकाहरुले आफ्नै गीत र संवादमा टिकटक बनाउने गरेका छन् भने केहीले हिन्दी गीत र संवादलाई प्राथमिकता दिएका छन् । जे होस् टिकटकमा उनीहरूको राम्रो फ्यान फ्लइङ छ ।

वर्षा राउत

निकै समयदेखि टिकटकमा जोडिएकी नायिका हुन् बर्षा राउत । टिकटकमा वर्षाका आठ लाख ४३ हजार बढी फलोअर्स छन् । यसैगरी उनले कूल मिलाएर १ करोडभन्दा बढी लाइक्स प्राप्त गरेकी छन् ।

प्रियंका कार्की

टिकटकमा १०९ वटा भिडियो पोष्ट गरी नायिका प्रियंकाको पनि ३ लाख ६६ हजार भन्दा बढि फलोअर्स छन् । नेपाली तथा हिन्दी गीतसँगै आफ्नो रहनसहन वारे पनि उनी टिकटक भिडियो बनाउने गर्छिन् । उनलाई अहिलेसम्म ३ करोड बढी लाइक मिलेको छ ।

आँचल शर्मा

टिकटकमा चम्किएकी नायिका हुन् आँचल शर्मा । आफ्नै गीतहरुमा १५ सेकेण्डको टिकटकमा व्यस्त हुने उनलाई टिकटकमा धेरैले पछ्याएकी छन् । उनका फलोअर्स पाँच लाख ८४ हजार जना छन् ।

नीता ढुंगाना

आफ्नो अभिनय र नृत्यलाई विशेष स्थान टिकटकमा दिने नायिका हुन् नीता ढुंगाना । उनले टिकटकमा दुई लाखभन्दा बढी फलोअर्स कमाएकी छन् । नीताले अहिलेसम्म ५ सय १७ वटा भिडियो पोस्ट गर्न भ्याएकी छन् ।

पूजा शर्मा

पछिल्लो समय पुजा शर्माले आफ्नो घरको अवस्था र रहनसहन समेत टिकटकमा हाल्ने गरेकी छन् । उनले टिकटकमा नेपाली र हिन्दी गीत तथा संवादहरुलाई बढी प्रथामिकता दिने गरेकी छन् । उनको टिकटकमा दुई लाख ६८ हजार फलोअर्स छन् भने अहिलेसम्म ८० भिडियो पोस्ट गरेकी छिन् ।

केकी अधिकारी

पछिल्लो समय टिकटकमा देखिएकी नायिकामध्ये अर्की नायिका हुन् केकी अधिकारी । तर, उनी निकै कम समय टिकटकलाई दिने गर्छिन् । केही लोक गीतमा पनि उनले टिकटक बनाएकी छिन् । उनको टिकटकमा १ लाख २० हजारभन्दा बढी फलोअर्स रहेका छन् ।

बर्षा शिवाकोटी

हालै टिकटकमा जोडिएकी नायिका हुन् बर्षा शिवाकोटी । शुरुमा टिकटक मन नपर्ने बताउने गरी बर्षा प्रमोशनको सहारा टिकटक हुने सम्भावना देखेर आएको बताएकी छिन् । उनको फलोअर्स भर्खरै शुरु भएको देखिन्छ ।

प्रदीप खड्का

कहिलेकाहीँ टिकटकमा देखिने नायक हुन् प्रदीप खड्का । उनले आफ्नै सामग्रीलाई प्रोत्साहन गर्ने गरेका छन् । विशेषगरी आफ्नो सुटिङको समयको भिडियोहरु उनले टिकटकमा हाल्ने गरेका छन् । हालैसालै टिकटकमा आएका उनको पनि फलोअर्स बढ्ने क्रममा रहेको छ ।

पल शाह

टिकटकमा देखिने अर्का नायक हुन् पल शाह । ५० हजार बढी फलोअर्स बनाएका उनले अहिलेसम्म ११२ वटा भिडियोहरु पोष्ट गरेका छन् । विशेषगरी नेपाली गीत र त्यसमा पनि आफ्नै गीतहरुलाई उनले बढी प्राथमिकता दिने गरेका छन् ।

लघुकथा

भोको पेट

तुलसीराम खरेल

जेष्ठको दिन छ । वातावरणमा उतारचढाव आएको सहजै देखिन्छ । एकै दिनमा तीन चारपटकसम्म आँधी हावाहुरीसहितको बर्षा हुन्छ । चार ओटा बोटका आँपहरु काँचैमा बग्रेल्ती भुइँभरी असरल्ल छरिएका छन् । लक डाउन खुल्छ र आँप बिक्री गरौँला भन्ने आमाको आशा पानीले पखालीदिएको छ । हावाहुरीपछी आमाको अनुहार त्यसै-त्यसै उदास छ । छट्पटी र बेचैन देखिन्छ । मेरो एसईई परीक्षा अनिश्चित भएको छ । पढेको सबै बिर्सिए जस्तै हुन्छ । दिनप्रतिदिन कोभिड सङ्क्रमितको संख्या बढिरहेको खवरले मन भित्र तुफान चल्छ । मनको हुरीले पारेको क्षति कसलाई भन्नु भन्नु भइरहन्छ ।

यसपालीदेखि एसईई परीक्षा नलिने अनलाइन खबर आउँछ । पढाइ राम्रो थियो मेरो । क्षमता देखाएर गाउँमा हेपिएकी आमाको अनुहारमा खुशी जगाउने मन थियो ।आउनै लागेको खुसीको तरङ्ग तुहिए झैँ लाग्छ । मेरी एकल महिला आमा र मलाई गाउँलेहरुले हेपेको मलाई कत्ति पनि मन पर्दैन । कहिलेकाहीँ त यत्ति छट्पटी हुन्छ कि माइखोलामा हामफालेर मरौँ जस्तो । मलाई चाउरी परेको आमाको अनुहार हेरेर त्यो पनि आँट आउँदैन् । घरमा खानेकुरा सकिन लाग्या छ । राहतमा पाएको बखडे चामल र छिमेकीले दिएका कुहिन लागेका आलु । भात खाने सम्झँदा खानु अघिनै डकार आउँछ । पुस्तकमा पढेको सन्तुलित भोजनको कुरोले भोकोपेट अमीलो हुन्छ ।

आमाका उमेरका गाउँका महिलाहरु भेला भएर कहिले खीर, कहिले मासु, कहिले समोसा र मम खाएका फोटाहरु अपलोड गर्छन् फेसबुकमा । काकाले बिदेशबाट पठाइदिएको मोवाइलमा छिमेकीको घरको वाइफाई कनेक्ट गराएर बेलाबेला हेर्छु । त्यो पनि उनको छोराको अनलाइन क्लासमा परेको म्याथको अप्ठेरो सिकाइदिने शर्तमा जोडिएको भर्चुअल सम्बन्ध । भोकले ब्याकुल भाइले मेरो मोवाइल माग्यो र छिमेकी पारुआन्टीका खानाका परिकार, नाचेको फोटो र भिडियो हे¥यो । उसले तुरुन्तै आमालाई भन्यो- 'आमा हामी यस्तो खान कहिले पाउँछौ ?'

tulasikharel2015@gmail.com

दिसामा रगत जाने रोगः कति स्वभाविक कति खतरा ?

डा. दिपेन्द्र प्रकाश ओली
पेट रोग विशेषज्ञ तथा फिजिसियन
निलकण्ठ डाइग्नोष्टिक क्लिनिक, बिर्तामोड

आधारभूत जानकारी

स्वास्थ्य हाम्रो लागि महत्वपूर्ण कुरा हो र हामी यसको लागि धेरै संवेदनशील पनि छौं तर हामी कहिले काहिँ रोगले दिएको संकेत समय रहँदै बुझ्न सक्दैनौ र पछि रोगले ठूलो रुप लिने मौका पाउँछ । त्यस्तै संकेत मध्येमा पर्छ- दिसामा रगत देखा पर्नु ।

दिसा (स्टूल) मा रगत चहकिलो रातो, मरुन, कालो रंगमा वा सुस्म (नग्न आँखाले नदेखिने) हुन सक्छ । दिसामा रगतको कारणहरू कडा दिसाको मलद्वारमा हुने असर, हर्षा (बवासीर) र घाउ (अल्सर,) ऐजेरु, संक्रमण (इनफेक्सन) देखि लिएर क्यान्सर जस्ता गम्भीर अवस्थासम्म पर्दछ ।

दिसामा रगत जाने समस्यालाई एक जानकार डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा मूल्यांकन गरिनुपर्छ । रेक्टल रक्तश्राव (हेमाटोकेजिया) मलद्वारबाट चम्किलो रातो रगत बग्नु हो । अधिकांश रक्तश्राव ठूलो आन्द्रा (कोलन), मलाशय (रेक्टम) वा मलद्वारबाट आउँछ र पखालासँग सम्बन्धित हुन सक्छ । रक्तश्रावको बेला रगतको रंग अक्सर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्याक्टमा रक्तश्रावको स्थानमा निर्भर हुन्छ ।

यस प्रकार गुदद्वार, मलाशय र सिग्मोइड कोलनबाट रगत चम्किलो रातो हुन्छ, जबकि धेरै फिट टाढा ट्रान्सभर्स कोलन र दायाँ कोलोनबाट रक्तश्राव गाढा रातो वा मरून रंगको हुन्छ ।

केही बिरामीहरूमा रक्तश्राव कालो र 'ट्यारी' (टाँसिएको) र नराम्रो गन्ध हुन सक्छ । कालो र ट्यारी दिसालाई मलिना भनिन्छ । मलिना तब हुन्छ जब रगत कोलोनमा भएको व्याक्टेरियाहरू र रसायनको सम्पर्कले हेमेटिन मा विभाजित हुन्छन् । त्यसकारण, मेलेनाले सामान्यतया रक्तश्रावलाई माथिल्लो पेट र अपर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्र्याक (उदाहरणका लागि, पेट, डुओडेनम वा सानो आन्द्राको अल्सरबाट ब्लीडिंग) भएको संकेत गर्छ किनभने रगत सामान्यतया लामो समयको लागि गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल ट्याक्टमा बाहिर निस्कनुअघि रहन्छ ।

कहिलेकाहिँ मेलेना दाँया कोलनबाट रक्तश्रावको साथ देखा पर्न सक्छ । विरलै, दायाँ कोलोनबाट, सानो आन्द्राबाट, वा पेटको अल्सरबाट व्यापक रक्तश्राव भएमा रगतको द्रुत ट्राञ्जिट (छिटो बग्नु) ले उज्यालो रातो रक्तश्राव हुन सक्छ । यी अवस्थाहरूमा, रगत कोलोनबाट यत्ति छिटो सर्छ छ कि ब्याक्टेरियाहरूलाई रगत कालो गर्न पर्याप्त समय हुँदैन ।

कहिलेकाहिँ रक्तश्राव एकदम थोरै हुन सक्छ । यी बिरामीहरूमा, रक्तश्राव आँखाले देख्न सक्दैन । प्रयोगशालामा रगतको लागि दिसा (fecal) परीक्षण (Occult blood test) गरेर मात्र फेला पर्दछ र यसलाई ओक्ल्ट रेक्टल ब्लीडिंग भनिन्छ । यो अक्सर रक्त अल्पता (एनीमिया) सँग सम्बन्धित छ, जुन रगतको साथ फलाम (आइरन) को ह्रासका कारण हुन्छ र यसलाई आइरनको कमी रक्तअल्पता (Iron Deficiency Anaemia, IDA) भनिन्छ ।

कुन अवस्थामा डाक्टरको परामर्स लिने ?

दिसामा एकपटक मात्र रगत देखा पऱ्यो र त्यो पनि दिसा साह्रो हुँदा वा अलग समयमा वा कुनै विशेष र नयाँ खानेकुरासँग सम्बन्धित छ भने क्लिनिक वा अस्पताल गइ हाल्नु पर्दैन ।

तर, यही समस्या बारम्बार दोहोरिँदा र कुनै खतराको संकेत देखिएमा (ALARM SIGN) जस्तै वजन घट्नु दिसाको प्रकृतिमा परिवर्तन हुनु, खान रुचीमा कमी आउनु आदि देखापरेमा तुरुन्त जचाउनुपर्छ ।

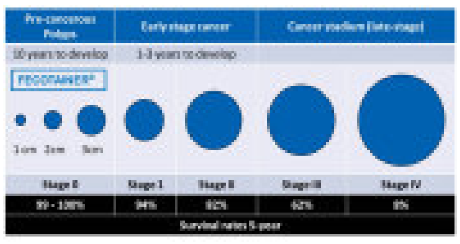
समयमा जाँच गर्नुको अर्थ

रोगले शुरु-शुरुमा दिएको संकेत बुझ्नु र समय रहँदै त्यसको मूल कारण थाह पाउँदा रोगबाट हुने जटिलता बाट बच्न सकिन्छ र ज्यान जोखिममा पर्दैन ।

हाम्रो देश र समाजमा रोगलाई लुकाउने वा दबाउने प्रयत्न हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुभन्दा यही लक्षण मेरो आफन्त र छिमेकमा पनि थियो र फलानो ठाउँमा उपचारपछि निको भाको भनी उही उपचार दोहोऱ्याउने परम्परा धेरै छ । जस्तै दिसामा रगत जानुलाई हर्षा मात्र भनी उपचार गर्नु र रगत जानुको अन्य कारण जाँच नगर्नु ।

रोग सानोबाट गम्भीर अबस्थामा पुग्न केही समय लिन्छ । जस्तै ठूलो आन्द्राको ऐजेरु क्यान्सर बन्न करिब १० वर्ष लाग्छ र हामीले क्यान्सर हुनु अघि थाह पाउनु जरुरी हुन्छ । जति अघि पत्ता लगाउन सकिन्छ, त्यत्ति नै उपचारको राम्रो सम्भावना पनि रहन्छ ।

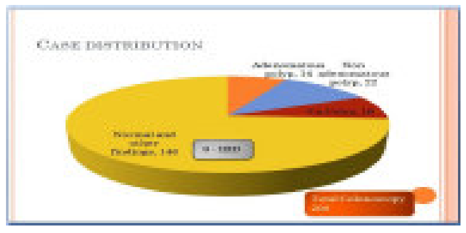
जस्तै यो मुनिको चित्रमा हेर्नुहोस्



जाँच र उपचार कसरी गरिन्छ ?

डाक्टरले तपाईँको समस्याको जानकारी लिएपछि र शारीरिक जाँचपछि रगत, दिसाको टेस्ट गर्ने सल्लाह दिने गर्छन् । मलद्वारको समस्या थाह पाउन डाक्टरद्वारा औला हालेर वा औजार (Proctoscope) को सहायताले रोग थाह पाउने कोशिस गरिन्छ ।

जब यी जाँचहरुले रोगको यकिन गर्न सकिएन भने मुखबाट गरिने इन्डोस्कोपी, कोलोनोस्कोपी वा सीटी स्क्यानको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि मैले नीलकण्ठ क्लिनिकमा दिसामा रगत जाने २०० बिरामीहरुको कोलोनोस्कोपी गर्दा १६ जना(८५)मा ठूलो आकारका मासु पलाएको पाएँ र त्यो मासुको जाँच (Biopsy) गर्दा क्यान्सर पाएँ । जसमध्ये ५०% भन्दा धेरैले दिसामा रगत जानुलाई पायल्स वा हर्षा भन्दै उपचार गराइ राखेको पाइयो ।



त्यसैगरी मुखबाट गरिने इन्डकोस्कोपीमा धेरैको अल्सर, ऐजेरु र क्यान्सर पाइएको थियो । रोगको उपचार भने रोग थाह पाएपछि त्यही अनुरुप उपचारको निर्धारण गरिन्छ (औषधि वा अप्रेसन वा अन्य बिधिहरु) ।

समग्रमा

शरीरमा लामो समय रगतको कमी भइरहनु, आफ्नो नजिकको रगतको नातामा पेट वा ठूलो आन्द्राको क्यान्सर भएको इतिहास हुनु र लामो समयदेखि पेटको समस्याले दुःख दियो । जस्तै दिसा बिग्रिनु, माथिल्लो पेटको समस्या (जसलाई आम भाषामा ग्यास्ट्रिक भनिन्छ) निको भएन भने त्यो संकेत समय रहँदै बुझौं, डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मी संग परामर्श लिऔं र रोगले ठूलो रुप लिनु अघि थाहा पाउँ र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं ।

दुर्घटनामा चालकको मृत्यु

ताप्लेजुङ, जेठ १६। ताप्लेजुङको फुङलिङ नगरपालिका-९ कटहरेमा भएको ट्रक दुर्घटनामा परी चालकको मृत्यु भएको छ ।

बिराटनगरबाट सानिमा हाइड्रो पावरको सामग्री लिएर ताप्लेजुङतर्फ जाँदै गरेको ना ६ ख ८२६२ नम्बरको ट्रक उक्त स्थानमा आफै ब्रेक फेल भई दुर्घटना हुँदा घाईते भएका ट्रक चालक बाह्रदशी गाउँपालिका-६का २९ बर्षीय ज्ञानबहादुर तामाङलाई उपचारको लागि जिल्ला अस्पताल ताप्लेजुङ पठाइएकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय ताप्लजुङले जनाएको छ ।

मानव र पर्यावरण जोगाउन स्थानीयको माग

झापा, जेठ १६। पेट्रोलियम पर्दाथको डिपो राख्दा मानववस्तीसहित सबै क्षेत्रलाई असर पर्ने भन्दै निर्माण कार्य रोक्न मेचीनगर-१३का स्थानीयबासीले नेपाल आयल निगम चारआलीमा ज्ञापन बुझाएका छन् ।

मेचीनगर नगरपालिकाको कार्यालय इँटाभट्टा, जिल्ला प्रशासन कार्यालय झापा, डिभिजन बन कार्यालय भद्रपुरलाई समेत ज्ञापनपत्रको बोद्धार्थ बुझाइएको छ । स्थानीयले संघर्ष समिति नै बनाएर मेचीनगर वडा कार्यालय-१३का अध्यक्ष कृष्णराज सिग्देललाई ज्ञापनपत्र बुझाएपछि आयल निगमलाई ज्ञापनपत्र बुझाएका हुन् ।

स्थानीयले अध्यक्ष बद्री महत, सचिव तेजप्रसाद सिग्देलसहित २५ सदस्यीय संघर्ष समितिले निगमका प्रमुख मनिष न्यौपानेलाई ज्ञापन बुझाएका हुन् । आयल निगमको स्वामित्वमा रहेको २३ बिगाह १० कट्ठा १३ धुरमा स्थानीयलाई सूचीत नै नगरी हाल डीपीआर र माटो परीक्षण गरेको, आसपासका पाँच सय घरपरिवार र जमिनको उर्वरा घटी प्रत्यक्ष रुपमा नकारात्मक असर पर्ने, नजिकै रहेको हातेमालो सामुदायिक बन र त्यहाँभित्र रहेका लोपोन्मुख प्राणी बन्यजन्तुलाई र पर्यावरणमा असार पुगी पर्यावरण सन्तुलित नहुने भइ मापदण्डमा प्रश्न आउने हुँदा निर्माण कार्यको थालनीलाई तत्काल रोक्न आग्रह गरेको ज्ञापनपत्रमा उल्लेख छ ।

ज्ञापनपत्र बुझ्दै वडाध्यक्ष सिग्देलले वडालाई समेत सूचना नदिइ सर्भे गरेको प्रति आपत्ति जनाएका थिए । उनले जनता र पर्यावरणलाई प्रत्येक रुपमा नकारात्मक असर पर्ने खालको कुनै पनि गतिविधि गर्न गराउन नहुने बताए ।

पाँचथरमा राहत लिन श्रम गर्नुपर्ने

पाँचथर, जेठ १६। पाँचथरको तुम्बेवा गाउँपालिकाले लकडाउनबाट प्रभावितलाई राहत लिन श्रम गर्नुपर्ने कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याइएको छ । गाउँपालिकाले लकडाउन प्रभावितलाई दोस्रो चरणको राहत उपलब्ध गराउन 'कामका लागि खाद्यान्न' कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको हो ।

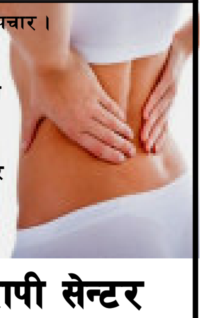
कमजोर आर्थिक अवस्थाका तथा लकडाउनको प्रभावका कारण दैनिकी गुजार्न समस्यामा परेका गाउँपालिकावासीलाई राहत उपलब्ध गराउने उद्देश्यले गाउँपालिकाले उक्त कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको हो । यस कार्यक्रम अन्तर्गत सार्वजनिक स्थान तथा सडकको मर्मत, ग्रामीण सडकमा नाली निर्माण, सडकका खाल्डाखुल्डी पुर्नेलगायत काम तय गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष होमनाथ थापाले जानकारी दिए । राहत लिन चाहनेले उक्त कार्यक्रम अन्तर्गत श्रम गर्न थालेपछि राहत पाउन थाल्नेछन् ।

लकडाउनबाट प्रभावित तथा कमजोर आर्थिक अवस्थाका करिब एक हजार घरपरिवारलाई उक्त कार्यक्रममा समावेश गर्ने लक्ष्य लिइएको गाउँपालिका अध्यक्ष थापाले बताए । उक्त कार्यक्रममा लकडाउन प्रभावितमध्ये सामान्य आर्थिक अवस्थाको परिवारका एक जना तथा कमजोर आर्थिक अवस्थाको परिवारका दुई जनासम्म व्यक्तिलाई सहभागी हुने अवसर दिइनेछ । उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुनेले दैनिक सात किलोका दरले चामल प्राप्त गर्ने गाउँपालिका अध्यक्ष थापाको भनाइ छ । कार्यक्रम सञ्चालनका लागि गाउँपालिकाले २०० टन चामल मौज्दात राखेको उनले बताए ।

बन्दाबन्दीको दुई महिनाभन्दा लामो समय बितिसक्दा कमजोर आर्थिक अवस्थाका गाउँपालिकावासीको जीविकोपार्जनमा समस्या परेको भन्दै गाउँपालिकाले उक्त कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको हो । पाँच वडा रहेको गाउँपालिका सुक्खा र गरिबीको चपेटासँग जुधिरहेको छ । सुक्खाका कारण यहाँ स्थानीयवासीले कृषि उपज उत्पादन तथा पशुपालनको विकल्पमा विकास निर्माणमा दैनिक ज्यालादारी गर्न थालेका थिए । लकडाउनका कारण दैनिक ज्यालादारीका कामसमेत अवरुद्ध भएपछि गाउँपालिकाले श्रम गर्ने कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको हो ।

बिना अपरेशन सफल उपचार

दक्ष एवम् अनुभवी डाक्टरहरुद्वारा दैनिक चेकजाँच तथा सफल उपचार ।



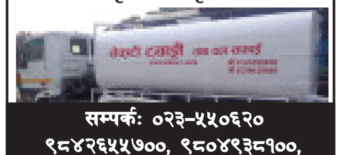
उपचार हुने समस्याहरु :

- कम्मर, गर्दन दुख्ने, घुडा दुख्ने, नशा च्यापिएको, शरीर झम्झमाउने
- थाइराइड, कोलेस्ट्रोल, ग्याष्ट्रिक, कब्जियत
- पायल्स, फिसर, फिस्टुला, पिनास, सुगर, प्रेसर
- खोकी, जण्डिस, छातीको दाग, मृगौलाको पत्थरी, एलर्जी, डण्डीफोर
- महिला तथा पुरुषका गुप्त रोगहरु, माइग्रेन, अनिद्रा, प्रोस्टेट
- बाथ युरिक एसिड, कुम जाम भएको
- प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको आदि ।

बिर्ता आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर
(अष्टाङ्ग आयुर्वेद फार्मेसी) अदुवा खोला पुल पश्चिम हाइवेको दक्षिण पट्टी बिर्तामोड-४, झापा
फोन न ०२३-५४१४६६/९८०६०००३१३/९८४२७१६५८८

पत्रिका समयमा पाउनु भएको छैन ?
मो. ९८०७९१०२२२
पत्रिकाको ग्राहक शुल्क भुक्तानी गर्नलाई निम्न नं. मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई
अत्याधुनिक ट्र्बो (Trabo) प्रविधि सिस्टमको ठूलो ट्याकीबाट सस्तोमा दुगर्न्धरहित हजुरहरुको सेफ्टी ट्यांकी सरसफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
'चट्ट फोट झट्ट सेवा'



सम्पर्कः ०२३-५५०६२०
९८४२६५५७००, ९८०४९३८१००,
९८०७९३०७४०, ९८१७९२९३९४

वर्गीकृत विज्ञापन

सुवर्ण अवसर
नेपाल जब्स केयर सर्भिस प्रालिले होटल सम्बन्धी वेटर, कुक, हाउस किपिङका तालिम धमाधम भइरहेको छ । तालिम पछि रोजगारको ग्यारेन्टी गराइन्छ ।
नेपाल जब्स केयर सर्भिस प्रा.लि.
बिर्तामोड : ०२३-५४६६८३/९८२६९२०००१
इलामः ०२७-५२०१४०/९८२६९२०००२

साझा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
झापामै पहिलोपटक भ्याकुम सिष्टमको ठूलो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाईको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

सम्पर्कः ९८२४९८११७४, ९८४४६४७०६७
९८०६०८३८७६, ९८६२६४८२८२

आवश्यकता
सेक्युरिटी गार्डः- ४० जना *(महिला/पुरुष)*
यहाँ निःशुल्क सेक्युरिटी ट्रेनिङ गराइन्छ ।
सेभेन स्टार सेक्युरिटी सर्भिस प्रा.लि. बिर्तामोड भद्रपुररोड
फोनः ०२३-५४३००३/५४६६१४, ९८०१४१६८४०, ९८०१४१६८४१, ९८५२६७३९५५

कोरियन भाषामा विशेष छुट
दक्ष शिक्षकद्वारा सस्तो दरमा ग्यारेन्टिका साथ पठनपाठन धमाधम भइरहेको छ । साथै Trail Exam हरु पनि सञ्चालन गराइँदैछ । चाडै सम्पर्क गर्नुहोला ।
Divine Int'l Acadamy (Dia)
Birtamode 023-543821, 9823714550
अन्धुवा खोला छेउ अतिथि सदन जाने बाटोको छेउमा ।

हाडजोर्नी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार
पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोड झापामा हाडजोर्नी तथा नसाका बिरामीहरुको सफल उपचार ।
जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरु
- गर्धन, ढाड, कम्मर दुख्ने, डिस्स प्रोल्याप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको
- शरीर झमझमाउने, पोल्ने, लाटो हुने, काम्ने,
- प्यारालाइसीस तथा हिंड्न गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुबै भाग नचल्ने, मुख बाङ्गिएको बिरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।
- प्लाराइसीस भएका तथा हिंड्न नसक्ने बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा (फोन : ०२३-५४०१२३, ९८०३१५४६१९)

डाक्टर आउने बारेको सूचना
डा. पवन पराजुली NMC No. 7465
MBBS (BKPKHIS) Dharan
MD फिजिसियन (PGI, Chandigarh) India
DM, Gastroenterology (ION, TUTU) KTM
ग्यास्ट्रो एण्ड हेपाटोलोजी पेट, आन्द्रा, कलेजो, प्याङ्क्रियाज रोग विशेषज्ञ
महिनाको दोस्रो र चौथो शनिवार (दिनको १२ बजेदेखि)
कान्तिपुर मेडिसिन एण्ड प्रधान डाइगोनोष्टिक सेन्टर
बिर्तामोड अन्धुवा खोला छेऊ (०२३-५४२८४५)

अर्जुनधारा यातायात प्रा. लि.द्वारा सञ्चालित झापाको बिर्तामोडदेखि पाँचथरको रविसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
दानावारी, महमाई, लारुम्वा, रविसम्म गाडी छुट्ने समयः
बिहान : ७:३० , ८ :३० , ९ :१५ , १० :१५ , ११ :१५ , १२ :१५,
बेलुका : ०२:१५ दानाबारीसम्म । ०२:४५ सानो वर्दुसम्म ।
बिर्तामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरु :
मे१ज ५६४, मे१ज १७९९, मे१ज ५४६, मे१ज ६२५, मे१ज ३०७, मे१ज ४१७
काउण्टर इञ्चार्ज सम्पर्क नम्बरहरु :
बिर्तामोडबाट दानावारी : ९८४२६२३१५२ सीताराम आचार्य (काका)
बिर्तामोडबाट रवि : ९८१५९९०९४४ वीरेन्द्र राई

हिजोको सूनचाँदीको भाउ

छापावाला सुन	७७,०००।-
तेजावी सुन	७६,७००।-
असल चाँदी	७२५।-

ज्यो. मधुसूदन रिजाल (स्वर्णपदक विजेता)
वैदिक ज्योतिष परामर्श केन्द्र
शनिश्चरे रोड, बिर्तामोड (९८४२०५७४९९)

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) - परिश्रमका तुलनामा प्रतिफल कम देखिनेछ । खर्च तथा विवाद बढ्ने समय रहेकाले महत्वाकांक्षी योजनामा अघि नबढ्नुहोला ।

बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) - पाउमा चोटपटकको योग देखिएकाले सजग रहनुहोला । छरछिमेकमा केही असमझदारी बढ्न सक्छ ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) - टाढाका साथीभाइसँग सम्पर्क बढ्नेछ । खर्च लागे पनि यात्रा गर्ने प्रक्रिया अघि बढ्न सक्छ । अवसरका लागि केही दौडधुप गर्नुपर्ला ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) - मिहिनेतको राम्रो परिणाम प्राप्त हुनेछ । तारिफयोग्य काम सम्पादन गर्दै मनग्गे धन आर्जन गर्न सकिनेछ ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) - प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ । थोरै लगानीबाट पनि नाफा उठाउन सकिनेछ । विभिन्न भौतिक साधन जुट्नेछन् ।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) - दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्ने समय छ । आम्दानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नेछन् । तर फजुल खर्चले केही समस्या पनि आउलान् ।

तुला (र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) - कमजोरी बाहिर आउनाले प्रतिष्ठामा समस्या पर्न सक्छ । आँटले काम लिन नसक्दा पछि परिनेछ । अहिलेको फाइदा हेर्दा पछिको फाइदा घट्नेछ ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) - कामको तालमेल नमिल्दा योजना अधुरै रहनेछ । इष्या गर्नेहरू सक्रिय रहनेछन् भने अवसरवादीहरूले कमजोरीको फाइदा उठाउनेछन् ।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) - सानातिना काममै अल्झनुपर्दा उद्देश्यबाट विमुख हुनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ । आफ्नो लक्ष्य प्रति अडिक रहदा राम्रो होला ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) - सहयोगीहरूले राम्रो फाइदा दिलाउनेछन् । भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ। काम देखाएर अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) - समुदायको हितमा राम्रै काम गर्न सकिनेछ । प्रयत्न गर्दा पदीय जिम्मेवारी प्राप्त हुने सम्भावना छ। व्यापार(व्यवसाय बढ्नेछ ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) - श्रमको राम्रो उपलब्धि हात पार्न सकिनेछ । तर मनोरञ्जनमा अलमलिँदा लक्ष्यमा पुग्न भने विलम्ब हुनेछ ।