



# पूर्वांचल

Purwanchal National Daily



◆ वर्ष : २७ ◆ अंक : १६८ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बित्तामोड ◆ विश्व. २०७९ बैशाख २३ गते शुक्रवार (Friday, May 6. 2022) नेपाल सम्वत् १९४२ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल रु : ५/- भारतमा भार : ४/-

## गौरीगञ्जमा फेरि बाजी मार्ने दाउमा राप्रपा



बाबुराजा श्रेष्ठ फैलती रातीश्रेष्ठी विजय अग्रवाल

भ्रापा, बैशाख २२। २३ हजार ४ सय ७४ जना मतदाता रहेको गौरीगञ्जमा राउँपालिकामा राप्रपा पुनः अध्यक्ष पदमा बाजी मार्ने दाउमा छ।

यो गाउँपालिकामा कृतै दलले आपसी तालमेल र गठबन्धन गरेको छैनन। २०७९ सालमा भएको स्थानीय तहको निर्वाचनमा राप्रपाले अध्यक्ष पद जितेको थिए। बैशाख ३० गते हुने स्थानीय तहको निर्वाचनका लागि दलहरू बिना तालमेल चुनावी मैदानमा उत्रिपछि राप्रपाले बाजी मार्ने आँकलन गर्न थालिएको छ। चुनावको मिति नजिकीर्तै चुनाव निकै रोचक हुँसीका आँकलन गरिए आएको छ।

गौरीगञ्जमा योपटक चार प्रमुख दलबीच प्रतिस्पर्धा हुने देखिएको छ। विभिन्न दलबीचका तरफबाट पालिकाको अध्यक्ष पदमा सातजानो उम्मेदवारी परेको छ। अधिल्लो निर्वाचनमा प्राप्त परिणामलाई विवेषण पर्न गाउँपालिका अध्यक्षमा मुख्यतः चार प्रमुख दलका उम्मेदवारहरूबीच कडा प्रतिस्पर्धा हुने देखिन्छ।

अधिल्लो निर्वाचनमा अध्यक्षमा नेपाली कांग्रेस र राप्रपालीबीच मुख्य प्रतिस्पर्धा भएको राप्रपालिका बाबुराजा (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## तरकारीमा नुन चर्को भएको झोंकमा श्रीमतीको हत्या



काठमाडौं, बैशाख २२। गत महिना भारतको महाराष्ट्र राज्यमा खानामा नुन चर्को भएको निहुमा पल्टीको हत्या गरेको आरोप लापेका एक ४६ वर्षीय पुरुषलाई प्रहरीले पकाउ गयो।

मुख्यमंत्रीको परिवर्ती शहर थानेमा व्याडामा जागिर गर्ने निनाको परिवर्ती थागले ४० वर्षीय जीवनसँझीले पकाएको साबुदानाको खिचडीमा नुन चर्को भएको झोंकमा उनको हत्या गरे- प्रहरी अधिकारी मिलिन्द देसाइले भने।

घटनाका प्रत्यक्षदर्शी थाग दम्पतीका १२ वर्षीय छोर थिए। उनले प्रहरीलाई बताए अनुसार उनका बाबाले आमा निर्मलालाई नुन चर्को भएको भन्दै पिटेको थिए। उनले सैदै आफ्ना बुवालाई रोकिन अनुनय विनय गरेक्छन- देसाइले भने- तर ती व्यक्तिले श्रीमतीलाई कुट्टै ढारीले घाँटी करिएको छ।

घटनाका प्रत्यक्षदर्शी थाग घरबाट निस्किएपछि ती बालकले मावलकी हजरआमा र मामालाई बोताएका थिए। हामी घटनास्थल पुदा परिवारजनले उनलाई अस्पतालमा पुण्याइसकेका रहेक्छन- तर त्यस बेलासम्म उनको प्राण बाकी थिएन- प्रहरी अधिकारी देसाइले भने।

पहिले घटना होइन

आगोपित ती पुरुषले पछि प्रहरीमा आत्मसमर्पण गरेका थिए। उनले प्रहरी अधिकारीहरूसँग आफ्लाई उच्च रक्तचापको समस्या रहेको बताएका छन्। प्रहरीका

विर्तामोड,

## विर्तामोडको परिणाम कस्तो आउला ?



मोहन राज सिटौला  
प्रमुख पदका उम्मेदवार



पर्वती महतारा प्रसाई  
प्रमुख पदका उम्मेदवार



धुव उपेती  
प्रमुख पदका उम्मेदवार

मंगोल नेशनल अर्गनाइजेशनका राजकुमार लावती, आमल परिवर्तन मसिहा पार्टी नेपालका मनकुमार खुदाड लिम्खू नेपाल लोकतान्त्रिक पार्टीका अञ्चल धिमाल, मौलिक जरोकिले पार्टीका प्रज्ञवल अधिकारी शर्मा, नेपाल परिवार दलका केदार दुंगाना र नगेन्द्र अधिकारीले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका छन्।

यता उपप्रमुखमा गठबन्धनवाट उम्मेदवारी दिएका कडरिया, एमालेका साङ्गोला, जनता समाजवादी पार्टी नेपालका उदय गुरुङ, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका धुवकुमार उपेती

समाजवादीका तीर्थ सिरदेल, विवेकशील सामाजिका निसासोनी कर्ण, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीकी रञ्जु प्यासुरेल, संसीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्चकी अमृता लावती, मौलिक जरोकिले राष्ट्रियको रोमावेदी निरौला घिमिरेले उम्मेदवारी दिएका छन्।

२८ हजार पाँच सय २६ पुरुष र २८ हजार आठ सय ८१ महिला तथा दुई अन्य गरी ५७ हजार चार सय तीन जना मतदाता रहेको यो नगरमा प्रमुख

उपप्रमुखसहित अन्य पदमा कसले बाजी माला भन्ने जननारासी चुलिएको छ- यसितेबेला। गठबन्धन दल एकातिर र एमाले एकलै एकातिर चुनावी मैदानमा छन् भने अन्य दलले समेत नगर प्रमुखमा दावी गर्दै घटदैलो गरेसंग वित्तामोडको चुनावी माहौल तातिएको छ।

अहले घर-घर र टोल-टोलमा स्वतन्त्रसहित कूला र साना दलका उम्मेदवार मत मान्न अस्त छन्। पूर्वकै व्यापारिक केन्द्रका रूपमा चिनिएको विर्तामोड, त्यसमा पनि उदाउँदो शहरको रूपमा विकसित हुँदै गरेको वित्तामोडले राजनीतिक दलको ध्यान खिचेको छ।

अधिल्लो निर्वाचनलाई आधार मान्ने हो भने विर्तामोडमा एमालेले ती हजार एक सय १२ मत प्राप्त गर्दै प्रमुख पद जितेको थियो भने उपप्रमुखमा समेत एमालेले जित हासिल गरेको थियो। यस अनुसार नेपाली कांग्रेस दोसो ढालो दलका देखिएको छ। नगरमा कांग्रेसले आठ हजार दुई सय ७७ मत प्राप्त गरेको थियो।

अधिल्लो निर्वाचनलाई आधार मान्ने हो भने नेपाली कांग्रेस र माओवादी केन्द्रको मत संख्या ५२ हजार १४ हुन जान्छ। एमाले एकलैको मत ती हजार एक सय १२ छ।

यसपटक नेपाली कांग्रेस र माओवादी केन्द्रको फुट र गठबन्धन दल एक ठाउँमा उत्तिमा गठबन्धनले जितेको देखिए पनि (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## बसपार्कका जवरजस्ती गर्दा...

उदयपुर, बैशाख २२। १६ वर्षीया किशोरीलाई जवरजस्ती कर्णी गरेको अभियानकर्मी वियुगा नगरपालिका-३ बन्से खोटाड विपुलदुइमुम्मा घर भएका २८ वर्षीय राजन राउतलाई अन्तिम वकाउ दिएका छन्।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## हाइजोर्नी तथा नशा रोगको सफल उपचार

सत्तो, भरपर्दा र गुणस्तरीय फिजियोथेरापी सेवा अब बिट्टा आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर वित्तामोडमा

यारालाइसिस, सम्पूर्ण हाइजोर्नी, नशाको समस्या कम्पनिभारी भएको, नशा चेपिएको दिस्क प्रोलायस, वाय, युरिक एसिड साथै अन्य सैदै रोगको अस्टाट्या कार्सेसीवाट औषधि र उपचार दिएका।

बन्सोलो सुविधालाई फोन नं. ९८०५०००३३४, ०२३-५९१९६५, देलिक ओपीडीसा डा. तिन्या प्रधान, डा. भगवान शाह र अन्य काठमाडौंबाट आउनुसै डाक्टरबाट पनि जाँच सेवा। दैनिक छारसूत्र विधिवारा पायलक्षको सफल उपचार गरिन्छ।

## TAKSHASHILA EDUCATION FOUNDATION

Harkal Marga, Ghantibari, Birtamode-6, Jhapa

## ADMISSION NOTICE

Registration for New Admission 2079 for classes

## PLAY GROUP TO GRADE 8 is in progress.



• ENROL NOW •

Forms are available at school office on all working days (Sunday through Friday) between 10: 00 a.m. to 4:00 p.m.

For futher details contact the school admission desk:  
Phones: 023-543211, 023-542020, 9841457199

- INTRODUCING ENGLISH LANGUAGE LAB FOR THE FIRST TIME .
- FULLY DIGITAL (SMART) CLASSES .
- TEACHER STUDENT RATIO 1:25.
- INDIVIDUALISED E.C.A CLASSES.
- MONTESSORI BASED TEACHING METHODOLOGY.
- COMPLETE DAY BOARDING SCHOOL
- A/C BUS FACILITY

### BUS ROUTE :

LOCAL COVERS - BUS PARK, GOMENDRA (1KM),  
MAHANANDA CHOWK,  
DISTANCE COVERS -  
SANISCHARE, SURUNGA, BHADRAPUR, DHULABARI

# GREEN FIELD WORLD SCHOOL

Birtamode-01, Jhapa

## Admission Open

From

### NURSERY TO CLASS IX

### ADMISSION GOING ON

School Contact : 023-542208 / 9816936368

## आइजीपी बद्वा विवादको अन्तिम सुनुवाई जेठ १७मा

भाषा, वैशाख २२। सर्वोच्च अदालतले प्रहरी महानीरीक्षक (आइजीपी) बद्वाविवरद्धको रिट निवेदनको प्रारम्भिक सुनुवाइमा अन्तरिम आदेश जारी गर्न अस्वीकार गरेको छ।

न्यायाधीश सुस्मात्मा माथेमाको एकल इजलासले उक्त विवादमा अन्तरिम आदेश जारी गर्न अस्वीकार गरेको हो। अदालतले उक्त विवादको अन्तिम सुनुवाई आगामी जेठ १७ गते हुने अदेश गरेको छ। आदेशमा तोषको दिनमा नै अन्तिम सुनुवाई गरिने र सो मिति सार्व नापदाने उल्लेख छ। उक्त अधिविभित दुवै पक्षले लिखित जवाब पेश गर्न आदेशमा भनिएको छ।

निर्णय कार्याचयन भई मिति २०७९/१/१९ गते दर्जामी चिन्ह समेत प्रदान रसिकेको भने समिलित हुन आउनुभएका विद्वान महान्यायाधिकारीलाग्यतका कानून व्यवसायीका बहसावट समेत जानकारी नै आदेशमा भनिएको छ। निवेदकले उठाउनुभएको कानूनी प्रश्नका सम्बन्धमा पूर्ण सुनुवाइका समयमा विचेचना भई न्यायिक निरूपण हुने नै हुँदा हाल निवेदकको मागबमोजिम अन्तरिम आदेश जारी गरिरहन परेन।

बृथावारेखि उक्त विवादको सुनुवाई प्राप्त भएको थियो। सरकारी पक्षले पनि वहस गरेको हुँदा समय अभावका कारण सुनुवाई नसकिएपछि हैरानीहरै आजका लागि राखिएको थियो। प्रहरी महानीरीक्षक धीरजप्रताप सिंहलाई नियुक्त गर्ने मन्त्रिपरिषद्को निर्णयवरदू प्रहरी अतिरिक्त महानीरीक्षक (आइजीपी) विश्वराज पोखरेले यही वैशाख १९ गते सर्वोच्च अदालतमा रिट निवेदन दायर गरेका थिए।

नेपाल प्ररोक्ष अधिकारी महानीरीक्षक पोखरेले दायर गरेको रिट निवेदनमा आफ्नमुख्य डेढ वर्ष मन्त्रिपरिषद्को निर्णय वदर गर्न आगामी गरेको छ। वैशाख १८ गते वरेको मन्त्रिपरिषद्को वैठकले सिंहलाई प्रहरी महानीरीक्षकमा बद्वा गर्ने निर्णय गरेको थियो।

## फरार सुन्दास पक्काउ

काठमाडौं, वैशाख २२। कर्तव्य ज्यान र ज्यान मार्ने उद्योगका फरार अभियुक्त काठमाडौं चन्द्रगिरी नगरपालिका नैकाप वस्ते सिन्धुली कमलामाई नगरपालिका-१ ठेगाना भएका २५ वर्षीय मुण्डा भन्ने सरोज सुन्दासलाई घटनाको ३ वर्षपछि प्रहरीले पक्काउ गरेको छ।

काठमाडौं महानगरपालिका-३ तीनकुनै गैरियाउँस्थित पेटोल पर्याप्त नजिक महेश परियार, मनिप बाँनिया र सरोज सुन्दास समेतले २०७५ मंसीर ८ गते दिँसो धारिलो हातियार चक्कु प्रहर गरी बिक्की थेवे लिम्बुको हत्या गरेको र अनिल श्रेष्ठलाई गम्भीर घाडाइ बनाएको घटनामा संलग्न रही वारादात पश्चात फरार रहेका सुन्दासलाई नैकापवाट पक्काउ गरेको हो। घटनामा संलग्न महेश परियार र मनिप बाँनियालाई घटनाको दिन पक्काउ परी हाल जन्म कैद सजाय भोगिरहेका छन्।

वुनेलखण्डमा महिलाहरूको हितका लागि करिव २५ वर्षोंखि परोपकारी संस्था सञ्चालन गरिरहेको अधिकारकमी करके जा महिलाहरूलाई विवाह गर्दा नै डोलीमा चढेर प्रवेश गरेको परितको धरवाट खरको खर बोक्ने साधन। मा मात्र फक्तिन पाउँछून भन्ने गरेको बताउँछन्। त्यस कारण पनि दिनामा परेका महिलाहरूलाई त्यसलाई भाग्यको खेल ठानेर उजुरी नगर्ने गरेको उनी बताउँछन्।

### संरक्षणको अभाव

विगतको भन्दा उजुरीहरू बढेपछि पल्टीमाथि हुने कुटापटवारे अझै पनि उजुरी पढैनन्। यस्ता घटनाहरूको विवरण पाउँन समेत कठिन छ।

### बितागोडको ...

एमालेले नै प्रमुख र उपप्रमुख जिने दावी र्दै घरदैलाई तीव्र पारेको छ।

यता गठबन्धन दलसहित अन्य दलले

समेत घरदैलो अभियानलाई तीव्र परिहरेको छ।

त्यसका कारण पनि महिलाहरूलाई प्रहरीसम्म पुनर निरुत्सवाहितका

जनरातीर्थिया उम्मेदवार अहिले मतदाता

फक्तिकाउन व्यस्त छन्। मतदातालाई कसरी

आफ्नो पक्षमा पार्न सकिन्दू र वही मत

प्राप्त गर्दै जित हासिल गर्न सकिन्दू भन्ने

दौड्युपमा दल र दलका उम्मेदवार

लिन्दन्त। गरिबीका कारण पनि उनीहरू

परिवारमा थप व्यक्तिलाई पालनपोषणको

जिमेसारी लिन चाहैनन्- उनी भनिन्दू।

एकीकृत समाजवादीको शुरुवाती

अवध्यक्षको भन्ने खुलेको छैन।

एमालेका अधिकारी नेता तथा कार्यकर्ता

क्षेत्रमा एमालेलाई यस पार्टीले कस्तो

असर पार्न भन्ने नेता तथा राजनीति

मानिन्दू र नेता तथा राजनीतिको निर्णयलाई

विवरण गर्नुन, त्यो भने हेर्न अब धेरै

दिन कर्तु पैदैन।

नेपाली कार्यकर्ता नेता तथा

कार्यकर्तालाई एकीकृत गर्दै गठबन्धनको

उम्मेदवारी सक्षत रहको बताउदै आएको

छ। यता गत स्थानीय चुनावमा तेहो

शक्तिको रूपमा देखाएरपरेको राप्रपाले समेत

मतदान गर्ने हुँदा राप्रपालको जित निश्चित

द्वारा अनुपर्ण भन्ने नेतृत्वमा जिनेको छ।

एमालेको जनलहरू र उपर्युक्त

प्रतिवर्तीको विवरण गरेको छ।

यो विवरण एमालेले विवरणको

जित निश्चित गरेको छ।

यो विवरण एमालेले विवरणको

जित निश्चित



## दूला सप्ना नबाँड

अन्तिम हप्तामा प्रवेश गरेको स्थानीय तहको निर्वाचनमा सहभागी दल तथा उम्मेदवारहरु मतदातालाई सप्ना बाँड्न व्यस्त छन्। त्यसो त बहुलीय व्यवस्थामा उम्मेदवारहरु दलको सप्ना प्रमुख हुन्छ, तर स्थानीय आवश्यकताका आधारमा सबै उम्मेदवार तथा एउटै दलको पनि फरक-फरक घोषणा पत्र हुन्छन्। त्यसैलाई प्रतिबद्धतापत्र पनि भनिएको छ, जसमा दल वा उम्मेदवारले आफूले जिते आफ्ना प्रमुख प्राथमिकताका विवरण प्रस्तुत गरिएका हुन्छन्। प्रजातन्त्रको सौन्दर्य भन्ने गरिन्छ निर्वाचनलाई, जो सचेत मतदाता र जिम्मेवार राजनीतिक दलहरुको विशेषता नै हो। तर, हामीकहाँ राजनीतिक दलहरु नै उत्तरदायीपूर्ण देखिएका छैनन् भने मतदातालाई सचेत गराउने शिक्षाकै खाँचो छ। त्यहीकारण विगतमा गरिएका प्रतिबद्धता कति कार्यान्वयन भए त्यसको लेखाजोखा राख्ने गरिएको छैन र फेरि पनि त्यसै सप्ना सँचेर मतदान गर्ने मानसिकता बनाइन्छ।

महादान भनिन्छ मतदानलाई। निर्वाचित जनप्रतिनिधि मतदाताका लागि मात्र होइन सबै स्थानीयबासीका साभा सेवक हुनुपर्छ। तर, हामी कहाँ निर्वाचित प्रतिनिधि 'मालिक' बन्ने संस्कृति हुकिएको छ। त्यसैले निर्वाचन जसरी पनि जिन्ने होड घल्द र पवित्र निर्वाचनको संस्कृति विकृत बन्नै जाँदैछ। यही समय हो जनप्रतिनिधि बन्न खोजे व्यक्ति वा दलले स्थानीयबासीको दैनिनी सहज बनाउने घोषणा मात्र होइन 'भाकल' नै गर्नुपर्ने बेला।

खानेपानी, विद्यालय, स्वास्थ्य, शैक्षालय, सरसफाइदेखि रोजगारीसम्मका विषय प्राथमिकतामा पर्नुपर्ने हो। प्रकृतिले निःशुल्क प्रदान गरेको हावा, पानी र पृथ्वीमाथिको अतिक्रमण र दोहन रोकेर सम्पूर्ण प्राणी र वनस्पति जगतको रक्षा गर्ने प्रतिबद्धता धरातलीय आवश्यकता हो।

जथाभावी प्रकृति विनास भइरहेको छ, जंगल मासिएको छ। पानीका मुहान सुकेका छन्, उर्वर जमिन बज्जरभूमिमा परिणत हुँदै गएका छन्। सक्षम जनशक्ति विदेश पलायन भएका छन्। भएका उद्योगधन्दा बन्द छन्, सक्षम युवा वेरोजगार छन्, भुङ्मान्द्वेहरलाई हात-मुख के संकट छ। यी सबै अभाव, बेधिति र आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न सबै दृष्टिकोणसहितको कार्योजना चाहिएको छ स्थानीय तहलाई। त्यसैले उम्मेदवारबाट पानी, सरसफाई, शैक्षालय, सहज सेवा, स्वास्थ्यसेवा र शिक्षाको पहुँचको अपेक्षा गरिएको छ। योसँगै दिगो विकास, पर्यावरणीय सन्तुलन, रोजगारीको अवसर, सुशासन र सुरक्षाको प्रत्याभूति स्थानीय तहको उम्मेदवारले दिउन, जनताको जीवन सुरक्षित र सहज होस् यति मात्रैले पनि स्थानीयबासीको मुहार उज्यालिने छ।



रमेश पानी पोखेल

स्थानीय तहको चुनावले देशको राजनीतिक माहोल तोकोछ। सबै राजनीतिक दल आफ्ना उम्मेदवारलाई जिताउन हस्तरहले लाग्ने परेका छन्। आफ्नो दलको उम्मेदवारको प्रचार-प्रसारमा देवीभूति स्वयम्भूती स्थान सबै दलका कार्यकर्ताहरु अहोरात्र खटिरहेका छन्।

## परिवृथ एक

'आए भोलेहरु' चोकको चिया पसलबाट चिया पिँडै एकजनाले धृणा भावमा इसारा गये। बिहानको करिब ७ बजेको थिए। महेन्द्र राजमार्फा उत्तरपट्टिको बाटोमा मोटरसाइकलमा पार्टीको भन्डा बाँधेका हातमा पनि पर्चा र भन्डा बोकेका मान्छेहरु भेला हुँदै गए। छातीमा आफ्नो परिवृथपत्र भुङ्न्याएका उम्मेदवारहरु पनि नमस्कर्ण गर्दै समूहमा मिसिए।

साउद डिस्ट्रिक्ट जाडेको एउटा गाडी आयो। त्यसको पाठि-पछि मोटरसाइकलको पछाडीपाई र सिल्भरको अंति दुलो कल्तीमा काटो चिया र बिस्कुटको पोका आइप्पो। एकाइन कल्याणकुल्कु गर्दै उतीहरु घरदैलोमा निसिएका। आफ्नो पार्टी तय गरेका आधिकारियर उम्मेदवारका पक्षमा मत मान्न चिया बिस्कुट खाएर उतीहरु बिहानैदेखि मतदाताका घरघरमा पुगे।

## परिवृथ दुई

महेन्द्र राजमार्फाबाट थोरै उत्तर गएपछि एउटा सानो खोल्तीमा बनेको कल्पर्त छ। त्यसको परिचमपाई मुसहरहरुको भुरुप बस्ती छ। कल्पर्तोको डिलेमा बिचारी दाइको सानो होटल छ। बेलाका कार्यालयको काम सकेर कफिंदा र बिजसकोको थिए। कल्पर्मा १०/१२ जान केटाहरू मोबाइल चलाउँदै गफिहेका थिए। बिचारी दाइको पसल अगाडि रोकेर को मान्छे

जाडो होस् या गर्मी धेरै मानिसहरु तातो पानीले नुहाउन रुचाउँछन्। तातो पानीले नुहाउदा शरीरलाई आनन्दको अनुभूति हुन्छ। अझै, वाथ टबमा तातोपानी भेरे हट वाटर बाथ'लाई निकै आनन्ददायक रुपमा पनि लिइन्छ। तर, चियो पानीको सावर लिनुजितको फाइदा तातोपानीमा नरहरुको अध्ययनहरूले देखाएका छन्। चियो पानीको सावर लिनाका आश्चर्यजनक सात फाइदा यस्ता छन्।

## ५) मानसिक स्फृति

चियो पानीले नुहाउदा मानसिक रुपमा स्फृति पैदा हुन्छ। बिहान ओद्धयानबाट उठन संघर्ष गर्नेहरुको लागि वरदान नै हो। बिहान चियो पानीमा सावर लिएपछि त्यसले दिनभर फ्रेस राढ्य, मानसिक स्फृतिले शरीरिक रुपमा पनि चांगा बनाउँछ।

## ६) मुड (मनोभाव) सुधार

चियो पानीले नुहाउदा मानसिक रुपमा पनि चांगा बनाउँछ। यसले शरीरमा रक्त संचालनको सतर्कता, एकाग्रता र ध्यान बढाउँछ। साथै एन्डोर्फिन र न्यूरोट्रास्मिटर पैदा भई त्यसले आराम रहेको चेत प्रदान गर्दछ। चियोनामा चियो पानीले सावर लिनाले आलस्यता र ह्यांगाओभर समेत हटाउन मदत गर्दछ।

## ७) रक्त सञ्चारमा सुधार

उमेरसगे शरीरमा रक्त सञ्चारमा क्रिमिक कमी भएर जान्छ, यसले शरीरमा हामी पुऱ्याउँछ। मस्तिष्क तथा शरीरका अन्य अंगमा अक्सिजन आवश्यकता अनुसार पुऱ्याउन पनि रक्तसञ्चार ठीकर्यग हुनुपर्छ। शरीरमा ठीकर्यग हुनुपर्छ। अनुसार यसले मदत गर्दछ। त्यसो त मनतातो पानीले पनि रक्तसञ्चारलाई राम्रो गर्दछ।

## ८) तौलमा कमी

चियो पानीले नुहाउदा शरीरलाई न्यानो रालका लागि शरीरमा राम्रो उर्जा प्रयोग हुन्छ। यसले शरीरमा जम्मा भएको क्षमताको कमी भई शरीरको तौल बढाउन मदत गर्दछ।

## ९) प्रज्ञन असत वृद्धि

केही अध्ययनहरूले चियो पानीले नुहाउने प्रूषमान असत वृद्धि देखाएको छ। तातो पानीले नुहाउदा पुरुषमा धृष्टि तातोपानीमा नरहरुको तौल बढाउन तातोपानीले नुहाउदा शरीरमा इन्डोर्फिन पैदा हुन्छ र त्यसले हामीलाई सचेत, उजाऊन र फ्रेस राढ्य। अध्ययनहरूले दिप्रेसन (व्यापाद)को शिकार भएको व्यक्तिले हप्तामा तीन-

## झोलेका पक्षमा दुई शब्द

भेला भए हो दाजु त्यहाँ -भनेर सोधे। 'झोलेहरु भोट रुक्न आएका रे' -भर्को मान्दै दाइले जवाफ फर्काए।

'अर्को पार्टीका मान्छेले आज यहाँ पैसा बाँडै छन् अरे कि दाजु, त्यही भएर अब चुनावभरि त खट्टैने पन्चो।' एकजना चिनेजाने कै भाइ रहेछन्।

नेपालमा चुनाव असाध्य महँगो र विकृत भयो। जसले भोट खरिद गर्न सक्छले मात्रै जिल्ले अवस्था छ। चुनावको बेला रक्सी र मासुमा भोट खरिद गर्नेहरूले मात्र चुनाव जित्न सक्छियति छ। कसैले उम्मेदवारलाई भोट हाल्लैन हाम्रालाई मात्रै हाल्लैन। यी यावत विकृतिको जड तल्लो तहका कार्यकर्तामा भावै

मात्र हुन।

३) झोलेहरूले चुनावमा सधाए वापत राजदूत वा अन्य त्यसै मालतार नियुक्त पाउँछन् त? अँह पाउँदैनन्। उनीहरूले त्यो दुलो पहुँच हुँदैन।

४) दूला-साना ठेकापाउँ तात पाउँछन् त? अँह त्यो पानि उनीहरूको पहुँच बाहिर कै कुरा हो।

५) खागब व्यक्तिलाई उम्मेदवारले फोले बनाएको हो? होइन। राजनीतिक दलले अशल र योग्य भनेर उम्मेदवार बनाएका व्यक्तिलाई बोकेर हिँडेको मात्र हो।

६) त्यसो भए को हुन त भोलेहरु?

दल्लैय प्रणालीमा भोलेहरु (बफादार कार्यकर्ताहरु) गद्दीयोलाहरु हुन् तीर्त्तराहरुले राजनीतिक दलरुपी जमिनलाई खुक्तो र उर्तर्ग बनाइराखेको हुन्छन्। पार्टीले गरेको निर्णय स्वीकार र त्यसको पालनागर्न नै बफादार कार्यकर्ताहरु अनुशासन हो।

राजनीतिक दलको नेतृत्वले समग्र राष्ट्रिको आवश्यकता र परिवर्तिका आधारमा नीति-निर्माण गर्छ, योजना बनाउँछ। ती नीति र योजनालाई कार्यान्वयन गर्न सक्ने असल व्यक्तिलाई (हाम्रा होइन राम्रालाई) उम्मेदवारका रुपमा छनोट गर्दछ। कार्यकर्ताहरुले योरेका नीति योजना र उम्मेदवार बोक्नु पर्दछ। दलीय व्यवस्थामा जे बोक्नु पर्ने हो कार्यकर्ताले त्यही बोक्दा भोले र भनेर किन गाली खानुपर्ने? किन हुमान भनेनुपर्ने?

सरकारी जारीप खाएर, पत्रकार, शिक्षक वा वकिलको खोल ओढेर आफ्नो निहित स्वार्थ पूर्तिका लागि चौहासै घण्टा छानी-छानी नीति योजना

