



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

# पूर्वाञ्चल



Purwanchal National Daily



वर्ष : २६ अङ्क : २५४ पृष्ठ ४ बिर्तामोड वि.सं. २०७८ साउन २७ गते बुधवार (Wednesday, August 11, 2021) नेपाल सम्वत् १९४९ Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु. ५/- भारतमा भा.रु. : ४/-

## भापामा अपाङ्गता भएकाहरु भोकै बस्नुपर्ने अवस्था

राहतका लागि खाद्यान्न, प्याड, मास्क र सेनिटाइजर दिन अपिल



**बिर्तामोड, साउन २६।** कोभिड-१९को बढ्दो संक्रमण र महामारी नियन्त्रणका लागि सरकारले जारी राखेको निषेधाज्ञाका कारण भापामा अपाङ्गता भएकाहरु भोकभोकै बस्नुपर्ने अवस्था आएको सम्बन्धित क्षेत्रका अगुवाहरुले बताएका छन्।  
अपाङ्गता भएकाहरु र उनीहरुका आश्रित परिवारले अहिले खाद्यान्न र आधारभूत स्वास्थ्य सामग्रीको अभाव भैरहेको बताइएको छ। मंगलबार बिर्तामोडमा संवाद समूह भापाको संयोजनमा कोभिड-१९ महामारीमा अपाङ्गता भएकाहरुले भोग्नुपरेका समस्या र समाधानका उपाय विषयमा भएको छलफलमा त्यस्तो बताइएको हो।  
सडकपेटीमा गीत सुनाएर पेट पाउँदा आएका नेत्रहीनहरु तथा आफ्ना उत्पादन बजारमा लगेर विक्री गर्ने, मजदुरी गर्ने र रोजगारी गर्ने अपाङ्गता भएकाहरुको रोजी-रोटी कोभिड-१९को संक्रमण र निषेधाज्ञाका कारण खोसिएकोले भोकै बस्नुपर्ने अवस्था आएको बताइएको छ।  
बिर्तामोड अपाङ्गता स्वावलम्बन संस्थाका अध्यक्ष दीपक थापाले जिल्लामा

तकाले पहिलो चरणमा अपाङ्गता भएका एक सय ५० परिवारलाई खाद्यान्न र आधारभूत स्वास्थ्य सामग्री पुऱ्याउन आवश्यक भएको बताए। देवी मावि बिर्तामोडका शिक्षक समेत रहेका थापाले खाद्यान्न, मास्क, सेनिटाइजर, अपाङ्गता भएका महिलाका लागि सेनिटोरी प्याडको चरम अभाव भएको बताए। उनले नियमित औषधि सेवन गर्नेहरुका लागि रकम अभाव, त्यहाँ घर भाडा तिर्न र खाना पकाउने ग्यास खरिद गर्न पनि कतिपयले समस्या भैरहेको बताए।  
नेत्रहीन संघ भापाका उपाध्यक्ष चन्द्रप्रसाद भट्टराइले कोभिड-१९का कारण नेत्रहीन बालबालिकाहरु शिक्षाबाट पूर्ण रुपमा बञ्चित भएको बताए। भापाका २६ जना नेत्रहीन बालबालिका इन्टरनेट र डिभाइस खरिद गर्न नसक्दा अनलाइन शिक्षाबाट समेत बञ्चित भएको उनले जानकारी दिए। उनले अपाङ्गता भएकाहरुले आफ्ना सहायक सामग्रीहरुको समेत अभाव भैरहेको बताए। दुर्गा मावि गरामनीका शिक्षक समेत रहेका भट्टराइले अहिले मर्मत गर्ने र नयाँ खरिद

गर्ने अवस्था नभएको हुँदा सेतो छडी, हवील चियर, श्रवण यन्त्र, जुत्ता लगायतका सहायक सामग्रीको अभाव भैरहेको बताए।  
अपाङ्गता स्वावलम्बन संस्थाका कोषाध्यक्ष पद्म अधिकारीले यातायात अभावमा अपाङ्गता भएकाहरुलाई अत्यावश्यक काममा हिंडुल गर्न समेत समस्या भएको बताए। दुर्गा माविका शिक्षक समेत रहेका उनले स्थानीय सरकार र जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले जारी गर्ने कोरोना संक्रमित र मृतकको तथ्यांकमा अपाङ्गता भएकाहरुको छुट्टै संख्या समेत उल्लेख गर्न आग्रह गरे।  
नेत्रहीन संघ भापाका सचिव भोजकुमार तामाङले नेत्रहीनहरु मानन जान ठाउँ नभएपछि भोकभोकै बस्नुपर्ने अवस्था आएको बताए। जानकी आधारभूत विद्यालय कनकाईका शिक्षक समेत रहेका उनले स्थानीय सरकार र सरोकारवालालाई आफ्नो पीडा बुझिदिन आग्रह गरे। तामाङले अपाङ्गता भएकाहरुलाई मनोसामाजिक परामर्श पनि आवश्यक भएको बताउँदै उनीहरु संक्रमित भएको खण्डमा उपचारमा विशेष ध्यान दिन सरकारलाई आग्रह गरे।  
कनकाई अपाङ्गता समावेशी संस्थाकी अध्यक्ष सुजना बरालले डेरा गरी बस्ने अपाङ्गता भएकाहरुलाई घर भाडा छुट दिन र त्यसका लागि पहल गरिदिन स्थानीय सरकारलाई आग्रह गरिन्। भापामा तीन जना नेत्रहीन कोरोनाबाट संक्रमित भएको पनि उनले बताइन्। अपाङ्गता भएकाहरुले उत्पादन गरेका फिनेल, हापिक, अगारवती, कुचो जस्ता सामग्री विक्री गर्ने ठाउँ नहुँदा भोकै बस्नुपर्ने

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## १८ वटा सीमा पिलर बग्यो

पार्थ मण्डल

**भापा, साउन २६।** नेपाल-भारतको सीमाबाट बग्ने मेची नदीले वर्षौंनै सीमा पिलर बगाउन थालेको छ। मेची नदीले सोमबार दिउँसो ४ बजे भापामा एउटा मुख्य सीमा पिलर बगायो। समयमा तटबन्ध गरिएको भए सो सीमा पिलर जोगाउन सकिन्थ्यो- एक स्थानीयले भने।  
नदीले तटीय क्षेत्रको कटान गर्ने क्रममा दक्षिणी भापाको कचनकवल गाउँपालिका-५ स्थित पाठामारीमा १९२ नम्बर सीमा पिलर बगाएको सशस्त्र प्रहरी वल नेपाल २ नम्बर गण भापाका प्रवक्ता तथा डीएसपी प्रेमबहादुर भण्डारीले जानकारी दिए। केही दिनको अखिरल वर्षापछि मेची नदीमा पानीको बहाव बढेको छ। मेचीमा पानीको बहाव बढेपछि नदी आसपासमा रहेका दुई दर्जन वढी साना सीमा पिलर पनि डुबानमा परेको डीएसपी भण्डारीले बताए।  
नदीले तटीय क्षेत्र कटान गर्नेमा क्रममा केही दिनअघि मात्र पिलर नजिकै रहेका रुखहरु बगाएर लगेको थियो। 'त्यस बेला पिलर मात्र बगाउन बाँकी थियो, अन्ततः नदीले पिलर पनि बगाएर लगे- स्थानीय कमल गणेशले भने। पिलर बगाएको दक्षिणतर्फ भारतीय वस्ती छ, पूर्वतर्फ नेपाली वस्ती। 'समयमा तटबन्ध गरिएको भए सीमा पिलरसँगै तटीय क्षेत्रका जमिन जोगाउन सकिन्थ्यो'- उनले भने।  
मेची नदीले यसरी नै तटीय क्षेत्र कटान गर्दै लैजाने हो भने भारतीय वस्तीसँगै नेपाली वस्ती पनि बगाउने खतरा बढेको भारतीय नागरिक उपेन्द्र साहले बताए। नदीको कटान तीब्र छ, कहिले घर बगाउने हो भन्ने चिन्ता बढेको उनले बताए।  
१९२ सीमा पिलर नजिकै सशस्त्र प्रहरी वल नेपाल बोर्डर आउट पोस्ट पाठामारीले सुरक्षा दिइरहेको छ। सशस्त्र प्रहरीको पोस्ट पनि बगाउने अवस्थामा पुगेको स्थानीयवासीको भनाइ छ। सो सीमा पिलर जोखिममा रहेको भन्ने बारेमा एक वर्ष अघि नै सम्बन्धित निकायमा जानकारी थियो। तर, कोरोना महामारीका कारण त्यसलाई जोगाउन



सकिएन। सीमा पिलरहरु केही समस्या देखा परेमा नेपाल-भारतको संयुक्त सीमा फिल्ड सर्वे टोलीले संयुक्त रुपमा स्थलगत निरीक्षण गरी त्यसलाई मर्मत सम्भार गर्नुपर्ने दुवै देशको सरकारको नीति छ। कोरोनाले गर्दा विगत डेढ वर्षदेखि भापासंग जोडिएको सीमा पिलरको स्थलगत निरीक्षण हुन नसकेको सशस्त्र प्रहरी वल नेपाल २ नम्बर गण भापाका एसपी रमेशकुमार पाण्डेले बताए।  
**हालसम्म १८ वटा पिलरमा क्षति**  
यस वर्ष मेची नदीले १९२ नम्बर पिलर बगाएसँगै १८ वटा पिलरमा क्षति पुगेको सशस्त्र प्रहरीका एसपी रमेशकुमार पाण्डेले जानकारी दिए। गत वर्ष मझौला र साना गरी १७ वटा र यस वर्ष एउटा मुख्य पिलरमा क्षति पुगेको हो।  
जिल्लाको १४४.२ किलोमिटर खुला सीमा क्षेत्रमा ८२ देखि १५२ नम्बरसम्मको सीमा पिलर रहेका छन्। अधिकांश सीमा पिलर मेची नदी आसपासमा रहेको छ। गत वर्ष भद्रपुर, कचनकवल, भापा गाउँपालिका र गौरीगञ्ज गाउँपालिका क्षेत्रका सीमा पिलरमा क्षति भएको थियो। मुख्य ७० सहित मझौला र साना गरी कूल ९८ वटा पिलर छन्। त्यसमध्ये १५० वटा पिलर

मेची नदी र अन्य खोला आसपास छन्। तीमध्ये ३५ वटा पिलर उच्च जोखिममा छन्।  
यसवर्ष डुबानमा परेका पिलरहरुको अनुगमन हुन सकेको छैन। वरिष्ठ सकिएपछि मात्र ती पिलरहरुको अवस्था बुझ्न सकिने भापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवणकुमार तिमिल्सिनाले बताए। सीमाको पिलर हेर्ने जिम्मा सरकारले नापी विभागका उपसचिव शिव लम्साललाई दिएको छ। 'अघिल्लो वर्ष क्षति भएका पिलरको विवरण प्रशासन कार्यालयले पठाइसकेको छ'- प्राज्ञ तिमिल्सिनाले भने- 'यस वर्षको विवरण वरिष्ठ सकिएपछि पठाउने छौं।' त्यसपछि दुवै देशका नापी टोली आएर सीमा पिलरको स्थलगत निरीक्षण गर्नेछन्।  
'दुवै देशका सीमा फिल्ड सर्वे टोलीले जिल्लामा कति वटा पिलर बनाउने हो, कति वटा मर्मत सम्भार गर्ने हो, त्यसको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्छ'- प्राज्ञ तिमिल्सिनाले भने- 'त्यसपछि दुवै देशको सहकार्यमा पिलरको काम शुरू हुन्छ।' कोभिडका कारण पिलरको काममा ढिलाइ भए पनि आगामी कात्तिक महिनादेखि पिलरको मर्मत सम्भारको काम शुरू हुने उनको भनाइ छ।

## प्रतिबन्धित औषधि र ब्राउन सुगर बोक्दा...

**मोरङ, साउन २६।** मोरङ लेटाड नगरपालिका-९ बुढौली चौकबाट प्रहरी प्रतिबन्धित औषधिसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ।  
पक्राउ पर्नेमा लेटाड-८का २४ वर्षीय पदमबहादुर राई रहेका छन्। सोमबारसाँझ अस्थायी प्रहरी चौकी जाँतेबाट खटिएको प्रहरी टोलीले उनलाई प्रतिबन्धित औषधि २०० ट्याब्लेट र स्यासपेन १७० ट्याब्लेटसहित पक्राउ गरिएको हो। पक्राउ परेका राईलाई इलाका प्रहरी कार्यालय लेटाडबाट थप अनुसन्धान भइरहेको छ।  
उता सुनसरी इनरुवा नगरपालिका-४ पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा पर्ने इनरुवा बसपार्कबाट कारमा सवार ४ जना लागूऔषध ब्राउन सुगरसहित पक्राउ परेका छन्।  
पक्राउ पर्नेमा सप्तरी हनुमाननगर कंकालिनी-१४का २० वर्षीय अमोद कुमार यादव, सप्तरी तिलाठी कोलारी-४का २० वर्षीय इनरकुमार मुखिया, सप्तरी रामपुर मलहनिया-१४का २४ वर्षीय विनोदकुमार कामत, सप्तरी तिलाठी कोलारी-४का १९ वर्षीय रमेश मुखिया र कार चालक तिलाठी कोलारी-४का २२ वर्षीय फूलकुमार मुखिया रहेका छन्। विशेष सूचनाको

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## खोलामा दुई जना मृत फेला

**भापा, साउन २६।** भापामा एक महिलासहित दुई जनाको शव खोला किनारमा फेला परेको छ।  
एक जनाको निन्दा खोला र एक जनाको विरीड खोला किनारमा शव फेला परेको प्रहरी कार्यालय भापाका डीएसपी राकेश थापाले जानकारी दिए। उनका अनुसार मंगलबार विहान साढे ९ बजे मेचीनगर नगरपालिका-१५ निलकोठी स्थित निन्दा खोलामा बीच भागमा सोही नगरपालिका निवासी ६० वर्षीया सलकी भैसरा (मुमु) को शव फेला परेको हो।  
शवलाई पोस्टमार्टमका लागि मेची अस्पताल भद्रपुर पठाइएको डीएसपी थापाले बताए। पहिचान नखुलेको महिलाको शव खोलामा घोप्टो परेको अवस्थामा फेला परेपछि इलाका प्रहरी कार्यालय धुलावारी र प्रहरी चौकी ज्यामिरगढीको प्रहरी टोली घटनास्थल पुगेका थिए।  
शवको पहिचान नखुलेको अवस्थामा मृतकका छोरा हुपना मुर्मूले मेरो आमा हो भनी पहिचान गरेका थिए।  
त्यस्तै आइतबार राति भापा गाउँपालिकाको पन्यापाडास्थित विरीड खोलामा किनारमा अन्दाजी ३५ वर्षीय युवकको शव फेला परेको डीएसपी थापाले बताए।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## हतियार बोक्ने वडाध्यक्ष पक्राउ

**भापा, साउन २६।** कैलालीको कैलारी गाउँपालिका-९का वडाध्यक्ष खेमराज चौधरीसहित दुईजना हतियारसहित पक्राउ परेका छन्।  
पूर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत मसुरियामा प्रहरी चेकजाँचका क्रममा सोमबार राति करिब १२ बजेतिर इजाजतविनाको हतियारसहित उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ।  
५३ वर्षीय वडाध्यक्ष चौधरीसँगै धनगढी उपमहानगरपालिका-२का ४६ वर्षीय मोहित साह पनि हतियारसहित पक्राउ परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रतीक विष्टले बताए। प्रहरीका अनुसार साहले चलाएको बा.१७ च १२२ नम्बरको जिप चेकजाँचका क्रममा १२ बोर एक थान, त्यसको कार्टिज एक थान तथा प्वाइन्ट टुटु एक थान र त्यसमा प्रयोग हुने गोली

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

## अघिल्लो सरकारको पालामा एक खर्ब ४३ अर्ब घाटा

**भापा, साउन २६।** अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माले देशको सञ्चित कोष एक खर्ब ४३ अर्बले घाटामा रहेको जानकारी दिएका छन्।  
मंगलबार संसदमा आर्थिक श्वेतपत्र जारी गर्दै उनले २०७४ सालमा तत्कालीन सरकारले आर्थिक श्वेतपत्र जारी गर्दा ४३ अर्बले घाटामा रहेको सञ्चित कोष आर्थिक वर्ष २०७५/०७५मा २ खर्ब १६ मा पुगेको जानकारी गराएका छन्।  
'आर्थिक वर्ष २०७७/०७८सम्म बचत हुन सक्ने देखिएको ७३ अर्बलाई सञ्चित घाटापूर्तिमा लगाउने

## अर्थमन्त्रीको 'श्वेतपत्र'

हो भने पनि एक खर्ब ४३ अर्बले सञ्चित कोष घाटामा रहेको देखिएको छ'- उनले श्वेतपत्रमा भनेका छन्। उनले स्रोतसँग मेल नखाने गरी प्रचारात्मक ढंगले वजेटको आधारवृद्धि हुँदै आएको समेत बताए।  
आर्थिक वर्ष अन्तिममा खर्च गर्ने प्रवृत्तिले वित्तीय अनुसार विधोलिएको शर्माले श्वेतपत्रमा उल्लेख

गरेका छन्। यसअघिको सरकारले वजेटभन्दा बाहिर गएर सडकका लागि ३ खर्ब र रेलमार्गका लागि ५७ अर्ब वजेटको स्रोत सुनिश्चित गरेको श्वेतपत्रमा उल्लेख गरेका छन्। वजेट परिचालनमा अनुशासन नहुँदा वजेट योजना र वित्तीय उत्तरदायित्वमा विचलन आएको शर्माले बताए।  
अर्थमन्त्री शर्माले जारी गरेको श्वेतपत्रमा कूल गार्हस्थ्य उत्पादनमा कृषिको योगदान घटेको छ, गत वर्षसम्म जीडीपीमा २६ प्रतिशत रहेकोमा यो वर्ष २५ प्रतिशत मात्रै रहने देखिएको उनले बताए।

## जनहितका लागि

१	मिठिमिठि कम्तिमा ३० सेकेण्ड साबुन पानीले हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने	२	मास्क ट्यापिएको छ कि छैन वा सफा छ कि छैन हेर्ने
३	मास्क लगाउँदा डोरीमा समाई अनुहारमा टम्म मिल्ने गरी लगाउने	४	नाक, मुख र ट्युडो ढाकिने गरी लगाउने
५	सकभर मास्कलाई हातले नछुने	६	डोरी मात्र समाई मास्क फुकाल्ने
७	कपडाको मास्कलाई फेरी प्रयोग गर्न मिल्छ। फुकालेको मास्कलाई सफा र सुख्खा हुनेगरी राख्ने	८	मास्क फुकालेपछि साबुन पानीले मिठिमिठि कम्तिमा ३० सेकेण्ड हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने
९	प्रयोग गरेको मास्कलाई हरेक दिन साबुन पानीले धुने र घाममा सुकाउने	<b>एक अर्कबाट कम्तिमा २ मिटर टाढा बसी। बेलाबेलामा साबुन पानीले मिठिमिठि कम्तिमा ३० सेकेण्ड हात धोऔं। घरबाट बाहिर जाँदा अनिवार्य मास्क लगाऔं।</b>	

# भागेका २३८ जना एक महिनामै पक्राउ



**सुनसरी, साउन २६।** जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले गरेको एक महिनाको अवधिमा विभिन्न मुद्दाका २३८ जना फरार प्रतिवादीहरूलाई पक्राउ गरी अदालतमा पेश गरेको छ। जसमा ५ दिनदेखि २० वर्षसम्म कैद सजाय तोकिएका प्रतिवादीहरू छन्।

श्रावण १ गतेदेखि हालसम्म सुनसरी अदालतबाट कैद र जरिवाना तोकिएका भएका तर तोकिएको सजाय भुक्तान नगरी फरार रहेका अभियुक्तहरूलाई खोजतलास गरी जिल्ला अदालतमा पेश गरेको हो।

कर्तव्य ज्यान, डाका, अपहरण तथा शरीर बन्धक, कुटपिट, चोरी, कित्तौ, जालसाजी, लागूऔषध, ज्यान मार्ने उद्योग, भ्रष्टाचार आदिमा सजाय तोकिएका फरार रहेका प्रतिवादीहरूबाट ४९ वर्ष कैद

सजाय फछ्यौट भएको छ भने ९ लाख ३५ हजार ३ सय १९ रुपैयाँ जरिवाना समेत असुल भएको छ।

सुनसरी प्रहरीको फरार पक्राउ अभियान अपराधिक घटना घटाई समाजमा निष्फक्ती हिँड्ने प्रवृत्तिकारिद्व लक्षित छ। अपराध गरी जितिसकेको भागे पनि उन्मुक्ति पाउन सकिँदैन भन्ने सन्देश यो अभियानले दिएको छ।

फरार प्रतिवादी पक्राउका क्रममा मिति २०६६ वैशाख १६ गते आफ्नी नातिनी ५ वर्षीया सोशिला कुमारी खत्वेलाई घाँटी वटारी मारेर प्लाष्टिकको बोरोमा हालेर खेतमा गाडी फरार रहेका वसन्त खत्वे समेत रहेका छन्। उनलाई सुनसरी जिल्ला अदालतबाट जन्म कैद सजाय तोकिएको थियो।

# छोराको जन्मोत्सवमा पत्रकार उपचार कोषमा सहयोग



**बिर्तामोड, साउन २६।** भन्जारा-९ कप्तानवीर सन्तोष तामाङ र कृष्टिना थापा तामाङले आफ्ना सन्तान नवाङ तामाङको जन्मोत्सवको अवसर पारी मंगलबार पत्रकार सहारा उपचार कोषलाई ११ हजार ११ रुपैयाँ प्रदान गरेका छन्।

छोरा नवाङको चौथो जन्मोत्सवको अवसरमा नेपाल पत्रकार महासंघ भापा शाखाले स्थापना गरेको उपचार कोषका लागि उक्त रकम तामाङ दम्पतिले महासंघका उपाध्यक्ष केशव भट्टराईलाई हस्तान्तरण गरेका हुन्। जन्मोत्सवको शुभ अवसरमा भापाली पत्रकारहरूको हितमा योगदान गर्न आफूले रकम प्रदान गरेको तामाङले बताए।

महासंघ भापा शाखाले स्थापना गरेको उपचार कोष एक करोड रुपैयाँ पुर्‍याउने लक्ष्य राखिएको छ। कोषको व्याजबाट पत्रकारहरू विरामी तथा दुर्घटनामा घाइते हुँदा उपचार सहयोग प्रदान गरिँदै आएको छ।

पत्रकार महासंघ भापाका अध्यक्ष एकराज गिरीका अनुसार कोषमा हाल ४५ लाख रुपैयाँ जम्मा भइसकेको छ। कोषमा सहयोग जुट्ने क्रम जारी छ। आफूले भै अरुले पनि जन्मोत्सव, विवाह उत्सव तथा पितृको स्मृति जस्ता सन्धर्ममा केही रकम योगदान गर्ने हो भने कोषलाई एक करोड रुपैयाँ बनाउन सहयोग पुग्ने बताइएको छ।

महासंघ भापा शाखाले संघ-संस्था, सहकारी, बैंक, दाता सबै क्षेत्रलाई एकपटक पत्रकारको दिगो हितका लागि स्थापना भएको उपचार कोषमा सहयोग गर्न आह्वान गरेको छ।

# प्रियंका, कट्रिना र आलिया 'दिल चाहता है'मा



'दिल चाहता है' प्रदर्शन भएको २० वर्षको उपलक्ष्यमा यसका निर्देशक फरहान अख्तरले यसको फिमेल भर्सन बनाउने घोषणा गरेका छन्।

घोषणा गरेका हुन्। उनले थप जानकारी दिने क्रममा फिल्मको सुटिङ अर्को सालबाट हुने जानकारी गराएका छन्।

हिन्दी सिनेमामा नयाँ युग भित्र्याउने फिल्म मानिएको 'दिल चाहता है' २० वर्षअघि आजैका दिन प्रदर्शनमा आएको थियो। फिल्ममा आमिर खान, सैफअलि खान र अक्षय खन्नाको मुख्य भूमिका रहेको थियो। फिल्ममा डिम्पल कपाडिया र प्रीति जिन्टा पनि महत्वपूर्ण भूमिकामा थिए।

'डन २' पछि निर्देशन छोडेर अभिनयमा रमाइरहेका फरहान अख्तर १० वर्षपछि निर्देशनमा फर्कन लागेका हुन्। शाहरुख खान र प्रियंका चोपडाको यो फिल्मपछि फरहान पूर्ण रूपमा अभिनयमा होमिएका थिए। भर्खर मात्र उनको 'तूफान' रिलिज भएको थियो जसले राम्रो समीक्षा पाउन सकेको थिएन। 'दिल चाहता है' बढी ड्रामा थियो भने 'जि ले जरा' रोड मूभि रहने बताइएको छ।

# दुहागढीमा मास्क अभियान

**दुहागढी, साउन २६।** नेपाल मास्क अभियान सफलपान भापाको दुहागढीमा मंगलबार मास्क वितरण कार्यक्रम गरिएको छ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी दुहागढी उपशाखा, युवा रेडक्रस सर्कल र बाल सुबोधिनी माध्यमिक विद्यालय जुनियर रेडक्रस सर्कल र बाल क्लबको संयुक्त अयोजनामा कार्यक्रम गरिएको थियो। कार्यक्रममा दुहागढी बजारमा एक सय ५० वटा मास्क वितरण गरिनुका साथै सही तरिकाले मास्क लगाउनु प्रेरित गरिएको थियो।

कार्यक्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी दुहागढी उपशाखाका सभापति गोपिराज मैनाली, युवा रेडक्रस सर्कलका अध्यक्ष पतम पनेर, दिपक सुवेदी, बाल सुबोधिनी माविका प्रधानाध्यापक एवं रेडक्रसकर्मी विश्व थापा, बाल सुबोधिनी बाल क्लब र जुनियर रेडक्रस सर्कलका विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो। नेपाल सरकारले महामारी नियन्त्रण र रोकथाममा मेरो प्रतिबद्धता, मास्कलगाउनु नै आजको आवश्यकता भन्ने मूल नाराका साथ सप्ताहव्यापी नेपाल मास्क अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ।

# बिर्ता (सेफ्टी तथा टल सफाई)

**बिर्तामोड, काभा**

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ।)

गुणाल बुढाथोकी  
023-545402  
9825952677  
9825952680

सेफ्टी तथा टल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्बन्धोस्।

# विद्युत् आपूर्ति अवरुद्ध हुने बारेको सूचना

यस नेपाल विद्युत् प्राधिकरण अनारमनी वितरण केन्द्र अन्तर्गतका तपशिल बमोजिमका स्थानमा तपशिल बमोजिमको समय विद्युत् आपूर्ति अवरुद्ध हुने बारेको व्यहोरा जानकारीको लागि अनुरोध छ। साथै यसबाट ग्राहक महानुभावहरूमा पर्ने असुविधाप्रति नेपाल विद्युत् प्राधिकरण अनारमनी वितरण केन्द्र क्षमा प्रार्थी छ।

मिति	फिडरको नाम	स्थान	समय	कारण	कैफियत
२०७८/०७/१७	११ केभी चारआली फिडर र ११ केभी धुलावारी फिडर	बुढावारी सम्पूर्ण र चारआली आसपासका क्षेत्रहरू।	विहान ७:०० बजेदेखि विउँसो ४ बजेसम्म	मर्मत सम्बन्धी कार्य गर्नुपर्नेछ।	उल्लेखित समय भन्दा १ घण्टा अघि वा पछि हुन सक्नेछ।

नेपाल विद्युत् प्राधिकरण अनारमनी वितरण केन्द्र

# हतियार ...

१० थान बरामद गरिएको हो। प्रारम्भिक अनुसन्धानका क्रममा १२ वोर बन्दुक चौधरीको र पोइन्ट टुटु साहको रहेको खुलेको प्रहरी नायव उपरीक्षक विष्टले जानकारी दिए। जिपमा धनगढी उपमहानगरपालिका-१ का रूपक मल्ल र कैलारी गाउँपालिका-९ का योगेन्द्रबहादुर देउवा पनि सवार रहेका प्रहरीले जनाएको छ।

# खोलागाँउ ...

मृतक युवकको पहिचान अझै खुलेको छैन। इलाका प्रहरी कार्यालय

# कमल गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय तोपगाछी, भापा

**शिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना**

प्रथमपटक प्रकाशित मिति: २०७८ श्रावण २७ गते

यस कमल गाउँपालिका कार्यालयका लागि आ.व. ०७८/०७९ को वार्षिक अवधिको लागि आवश्यक कार्यालय सामान तथा छपाई सम्बन्धी कागजातहरू गाउँपालिका कार्यालयलाई आवश्यक परिमाणमा तोकिएको मिति र समयमा गाउँपालिका कार्यालयमा आपूर्ति गर्न चाहने नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त इच्छुक सप्लायर्सहरूले फर्म दर्ता कागज, आ.व. ०७६/०७७ को कर चुक्ता प्रमाण पत्र तथा मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT) मा दर्ता भएको प्रमाण-पत्र, राखी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र यस गाउँपालिका कार्यालयको राजश्व प्रशासन शाखाबाट रु. १,०००/- मा दरभाउ-पत्र खरिद गरी शिलबन्दी दरभाउ-पत्र पेश गर्न हुनका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

# कमल गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय तोपगाछी, भापा

१. दरभाउपत्र फाराम खरिद गर्ने अन्तिम मिति र दस्तुर :- २०७८ भाद्र ११ गते कार्यालय समयसम्म, रु. १००० (एक हजार) फिर्ता नहुने गरी।

२. दरभाउपत्र फाराम दाखिला गर्ने मिति, समय र स्थान :- २०७८ भाद्र ११ गते दिनको १.०० बजेसम्म, कमल गाउँपालिका कार्यालयमा।

३. दरभाउपत्र फाराम खोले मिति, समय र स्थान :- २०७८ भाद्र १२ गते दिनको २.०० बजेपछि, कमल गाउँपालिका कार्यालयमा।

४. उक्त दिनहरूमा सार्वजनिक बिदा पर्ने गणमा सोको भोलीपल्ट अथवा कार्यालय खुलेको दिन सो कार्य हुनेछ।

५. विस्तृत जानकारीका लागि गाउँपालिका कार्यालयको जिम्ती शाखामा कार्यालय समयभित्र सम्पर्क राख्न सकिने छ।

६. आफूले पेश गरेको दरभाउपत्रको दर मूल्य अभिवृद्धि कर बाहेकको पेश गर्नु पर्नेछ।

७. दरभाउपत्र फाराममा दर रेट भदा अंक र अक्षर दुवैमा उल्लेख गर्नु पर्नेछ। अंक र अक्षरमा लेखिएको दर रेट फरक परेमा अक्षरमा लेखिएको दर रेटलाई मान्यता दिइनेछ।

८. दरभाउपत्र फाराम पेश गर्दा सो साथ आफूले पेश गरेको सामानको जम्मा मूल्यको २.५ प्रतिशतले हुने रकम एन्.एम्.बी. बैंक केरबा शाखामा रहेको धरोटी खाता नं. ०६४००५८९९६४०००८९ मा जम्मा गरी सक्कलै बैंक भौचर समेत राखी पेश गर्नु पर्नेछ वा नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकबाट यस कार्यालयको नाउँमा जारी गरेको दरभाउपत्र दाखिला गर्ने अन्तिम मितिबाट १२० दिन म्याद भएको विड बण्डको सक्कल प्रति पेश गर्नु पर्नेछ। दरभाउपत्र स्वीकृत भएको निर्धारित समयभित्र सम्झौता गर्न नआएमा धरोटी जफत गरिनेछ।

९. रितपूर्वक पेश नभएको, म्यादभित्र दर्ता नभएको र शर्त राखी पेश भएका दरभाउपत्र फारामहरूलाई मान्यता दिइने छैन।

१०. दरभाउपत्र स्वीकृत भएपछि गाउँकार्यपालिका कार्यालयबाट सम्झौताका लागि बोलाइएको समयमा (म्याद) मा उपस्थित भई सम्झौता गर्नु पर्नेछ। समयमा उपस्थित नभई सम्झौता नगरेमा यस कार्यालयमा उक्त कामका लागि राखिएको धरोटी जफत गरी ठेक्का तोड्न सकिनेछ।

११. दरभाउपत्रमा उल्लेख भए बमोजिम कम्पनी तथा ब्राण्डको मालसामान बाहेक अन्य मालसामान गाउँपालिकाले स्वीकार गर्ने छैन साथै मालसामानको वारेन्टी तथा ग्यारेन्टी तोकिए अनुसार हुनेछ।

१२. तोकिएको समयमा तोकिएको परिमाणको उल्लेखित कम्पनी र ब्राण्डको मालसामान सप्लाय नगरेमा गाउँपालिकाले ठेक्का तोडी धरोटी जफत गर्न सक्नेछ।

१३. सामान आपूर्ति गर्दा लाग्ने भाडा सामान आपूर्तिकर्ता स्वयमले व्यहोर्नु पर्नेछ।

१४. नेपाल सरकारलाई बुझाउनु पर्ने आय कर तथा अन्य कुनै कर बुझाउनु परेमा आपूर्तिकर्ता स्वयमले बुझाउनु पर्नेछ।

१५. नेपाल सरकारलाई बुझाउनु पर्ने सम्पूर्ण करहरू बुझाई फरफारक लिई आएपछि मात्र उक्त कामका लागि राखिएको धरोटी रकम फिर्ता दिइनेछ।

१६. दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार गाउँपालिकामा सुरक्षित रहनेछ।

१७. यस शर्त र बन्देजभित्र नपररेका कुराहरू प्रचलित ऐन, नियम बमोजिम हुनेछ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

Congratulations to all the SEE Graduates

Admission Open in Class XI

We proudly offer you courses on Sports Science for the first time in our town. Welcome you all in our best Computer Science and Business Math classes.

Our Features:

- Well experience and dedicated faculties.
- Modern and well equipped computer lab and library.
- Board play ground with covered hall.
- Regular training and practical classes for football, Volleyball, cricket, martial arts, table tennis and athletics.
- Peaceful and beautiful environment.

Admission forms are available.

Please contact us for more details.

**Nawodaya Funmin Shikshya Sadan**  
Birtamod-3, Suryanagar  
(Opposite to Heaven Water Park.)  
Ph. 023-545008, 9806071333, 9852673540  
9804966689, 9803621449

# काभामा ...

अवस्था आएको बरालले सुनाइन्। हल्लिद्वारा अपाङ्ग उत्थान समूहका अध्यक्ष दिलकुमार राजवंशीले सार्वजनिक यातायातका कर्मचारीले अपाङ्गता भएकाहरूलाई गाडीमा चढ्न नदिने, गाडी नरोकिदिने र हेला गर्ने गरेको बताए। यस्तो समस्या मुख्य राजमार्गमा भोग्नु परेको उनले बताए।

कोभिड-१९को अहिलेको समयमा किनमेल र बैंकमा जाँदा अपाङ्गता भएकाहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उनले बताए। आफूहरूले खरिद गर्ने सामग्रीको सूची पसलका कर्मचारीलाई दिँदा उनीहरूले नै उक्त सामान भोलामा हालेर दिने व्यवस्था गर्न सके संक्रमणको जोखिम कम हुने राजवंशीले बताए।

छलफलको सहजीकरण सवाद समूहकी कमला भट्टराईले गरेकी थिइन्।

# प्रतिबन्धित ...

आधारमा लागूऔषध नियन्त्रण व्यूरो विराटनगर र जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले पश्चिमबाट आउँदै गरेको वा १४ च

**कर्मचारी आवश्यकता**

बिर्तामोडस्थित एक होटलका लागि निम्न कर्मचारी तु-आवश्यकता।

कुन : २ जना  
बैटर : २ जना (महिला)  
सम्पर्क: ९८१४०५१०४,  
९८१६०५८४३८, ०२३-५४५४५७

**कनकाई नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय जामुनवारी, भापा १ नं. प्रदेश, नेपाल**

**अटिकल फाइबरमार्फत प्राईभेट नेटवर्क जडान सम्बन्धी कार्यका लागि E-Bidding मार्फत बोलपत्र आह्वानको सूचना**

प्रथमपटक प्रकाशित मिति: २०७८/०७/२१ दोस्रोपटक प्रकाशित सूचना मिति: २०७८/०८/२७

यस कनकाई नगरपालिका र मातहतमा रहेका वडाकार्यालयहरू, स्वास्थ्य संस्था, सहरी स्वास्थ्य केन्द्र तथा सामुदायिक विद्यालयहरू समेत जम्मा २८ स्थानमा अटिकल फाइबर मार्फत प्राईभेट नेटवर्क जडान गर्नुपर्ने भएकाले दोस्रोपटक सूचना प्रकाशन भएको मितिले तपशिल बमोजिम तोकिएको म्याद मिति भित्र योग्यता पुगेका फर्म तथा कम्पनीहरूले ठेक्का सम्बन्धी कागजातमा सहीछाप गरी E-Bidding को माध्यमबाट (www.bolpatra.gov.np/egp) बोलपत्र पेश गर्न सक्नुहुनेछ।

तपशिल

ठे.नं.	विवरण	ठेक्का विवरण	न्यूनतम ठेक्का अंक म्याद सहित	बोलपत्र	बोलपत्र फारम दाखिला गर्ने अन्तिम मिति, समय	बोल पत्र फारम खोल्ने मिति र समय
१.	KANAKAI/SO/1/077-78	अटिकल फाइबर मार्फत प्राईभेट नेटवर्क जडान	४६५२२१०-	फारम	२०७८/०८/१०	२०७८/०८/१०

नोट:- यस सम्बन्धी विस्तृत विवरण तथा अन्य शर्तहरू नगरपालिकाको वेबसाईट [www.kankaimun.gov.np](http://www.kankaimun.gov.np) मा जानकारी पाउन सकिने छ। विद्युतीय बोलपत्रको वेबसाईट [www.bolpatra.gov.np/egp](http://www.bolpatra.gov.np/egp) वाट जानकारी पाउन सकिनेछ। तहाँ उल्लेख भएका शर्तहरू पनि यसै सूचनाको अंग मानिने छ। अन्य विषयका हकमा प्रचलित कानून बमोजिम हुनेछ।

नि प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

## पूर्वाञ्चल

## सम्पादकीय

## प्रहरीलाई क्षमतावान बनाऊ

पछिल्लो समय अपराधका घटना बढ्दै गएका छन् । 'बोलीले पनि हिंसा नगर' भन्ने भगवान बुद्धकै देशमा व्यक्ति हत्या जस्ता जघन्य अपराध सामान्य र नियमित जस्तै हुन थालेको छ । यस्ता कतिपय अपराधका घटना वर्षौंसम्म रहस्यमय बनेका छन् । समाजमा शान्ति, सुव्यवस्था र अमनचयन कायम गर्ने कर्तव्य भएको प्रहरी नै अपराध नियन्त्रण गर्न असफल हुन थालेको हो कि भन्ने आशंका पनि बढ्दैछ । अपराधका घटना न्यूनीकरण हुन नसक्नुका पछि राजनीतिक अवस्थालाई पनि कारक मानिन्छ । कतिपय व्यक्ति हत्याका अपराधलाई राजनीतिको बर्को ओढाएर पबित्र बनाइएका दृष्टान्त छन् । त्यहीबाट प्रारम्भ भएको यात्राले सत्ताको सिंहासनमा आरोहण गराएको सुन्दरभलाई नबिर्सिने हो भने हाम्रै इतिहासको लिच्छवीकालीन स्वर्ण युग अब नआउने निश्चित छ ।

किशोरी निर्मलाहरूको रहस्यमय मृत्युको श्रृंखला लामो र अटुट छ । ती मध्ये कतिपय अर्भक रहस्यको गर्भमै छन् । देशका अन्य जिल्लामा चेतना र भौतिक पूर्वाधारले अग्रणी भएका अपराधका घटनामा पनि पछि छैन । चोरीडकैती मात्र होइन लागूऔषधको कारोबार, चेलीबेटी बेचबिखन, दुर्व्यसन र तस्करी, भ्रष्टाचार लगायतका अपराध नियन्त्रण गर्न राज्यले प्रहरी संगठनमा विशेष प्रबन्ध पनि गरेको छ । अपराध अनुसन्धानकै लागि विशेष तालिम र छुट्टै इकाई गठन गरेर अनुसन्धान गर्दा पनि कतिपय घटनाका दोषीहरू अर्भक कानूनको दायरामा आएका छैनन् । यसो हुनुका पछि कतिपय अपराधीहरूले राजनीतिक संरक्षण पाएको टिप्पणी समेत हुने गरेको छ । यसैक्रममा भाषामा पनि श्रृंखलाबद्ध अपराध भएका छन् । तर, प्रहरी त्यसको तहमा पुगेर दोषी पत्ता लगाउन असमर्थ जस्तै देखिएको छ ।

एक महिनाअघि बिर्तामोडमा एक युवती घर नजिक मृत अवस्थामा फेला परिन् । बिर्तामोड-५ बसपार्क पश्चिम डेरा बस्दै आएका सृजना बस्नेतको शव अर्धनग्न अवस्थामा फेला परेको थियो । उक्त घटनाको अनुसन्धानका लागि धरानबाट विशेष प्रहरी परिचालन पनि गरियो । विभिन्न कोण र टोलीले घटनाको छानबिन गरे पनि तथ्य प्रकट भएको छैन, अपराधीको पहिचान हुन सकेको छैन । यसले आपराधिक मनोवृत्तिलाई अभि बल पुऱ्याउन सक्छ भन्ने आशंका बढ्ने चिन्ता थपिएको छ । 'चोर पल्किने डर'ले पनि भाषालीले प्रहरी संगठनको प्रभावकारिता खोजिरहेका छन् । अनुसन्धानका लागि आवश्यक उपकरण, प्रशिक्षण र वातावरण निर्माण गर्ने दायित्व राज्यको हो । यसले सीप, क्षमता र उत्साह प्रदान गर्छ । यसबाहेक सुरक्षा संयन्त्रलाई बलियो बनाउन जनशक्ति थप गर्नुदेखि सजगता र सतर्कतासहितको प्रहरी परिचालन गरेर जनताको जिउधनको सुरक्षा गर्न राज्यको ध्यान जानुपर्छ । अपराध सदाका लागि अन्त्य गर्न अपराधीहरूलाई राजनीतिक संरक्षण दिनु हुँदैन ।

## स्वस्थ जीवनको लागि चार आधारभूत तत्वहरू



अमित संप्रोला

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरमा ठीक हुनु नै स्वास्थ्य भनिन्छ । यतिले मात्र स्वास्थ्यको परिभाषाले पुग्दैन । अहिले आध्यात्मिक पक्ष पनि जोडिएको देखिएको छ । पछिल्लो समयमा स्वास्थ्यमा मानिसहरू सजगता भएको देखिन्छ । कोरोना भाइरस आएदेखि मानिसहरू सचेत भएका छन् । किन यसमा सजगता अपनाउने ? अहिलेको समयमा किन यसमा चासो बाढिरहेको छ । हामीले सानो उमेरदेखि नै सुन्दै र पढ्दै आएका छौं- स्वास्थ्य नै धन हो । हाम्रो लागि त्यो सम्पत्ति हो भनेर । हाम्रो लवाई-खुवाई हाम्रो जीवनशैलीले स्वास्थ्यमा असर गरिरहेको छ । कसरी स्वस्थ जीवनशैली बाँच्न सकिन्छ ? हामीले स्वस्थ शरीर, शान्त मन, रोगरहित जीवन हामीले खोजेका छौं ।

व्यस्त जीवनशैली गलत आहार-विहार दिनचर्याले हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास आइरहेको छ । तनावरहित, शोकरहित खुशी जीवन खोजेका छौं । तर, हामीले पाउन सकिरहेका छैनौं । जीवनलाई खुशी कसरी बनाउने ? स्वस्थ जीवनशैली किन अपनाउन जरुरी छ । अहिलेको भागदौड व्यस्तताले यसबारे सोच फुर्सद पाएका छैनौं । व्यवहारमा उतार्न सकेको छैनौं । मानसिक स्वास्थ्य उतिकै जरुरी छ । मानसिकरूपमा तनावग्रस्त जीवन अपनाउन बाध्य छन् ।

दिनप्रतिदिन मानिस पीडामा छुट्टाछुट्टै रहेको छ । मानिस सुन्दर छ । बलवान छ । तर, ऊ भित्र पीडाले भरिएको छ । हामी स्वास्थ्यको लागि आधा घण्टा समय पनि निकाल्दैनौं । रोग लाग्नु नदिनु नै बुद्धिमानी हो । हामीले खोजेको कुराहरू पाउन सकिन्छ । खुशी, आनन्द, शान्ति, स्वस्थ शरीर, उत्साहमय जीवन, सकारात्मक ऊर्जाले भरिएको जीवन हामी सबैले यही चाहेका हो । आफ्ना लागि वा शरीरको केही पनि गरिरहेका हुँदैनौं । अब हामी के खानपानदेखि लिएर स्वास्थ्य जीवनशैलीको जागरूक र सचेत हुनुपर्ने आवश्यक रहेको छ ।

कोभिड-१९ को महामारी आएपछि मानिस स्वास्थ्य प्रति सजग बन्न थालेको पाइन्छ । योग, ध्यान, प्राणायाम, खानपानमा ध्यान दिन थालेको देखिन्छ । कोरोनाबाट बच्न पूर्व तयारी गर्न पनि उतिकै आवश्यक रहेको छ । दिन प्रतिदिन मानिसको मनोबल घटिरहेको छ । आत्मविश्वासमा

कमी आएको छ । मानिसहरू दिनानुदिन कमजोर भएका छन् । मानिसको मनोदशा बिग्रिदै छ । शारीरिक रोग लिएर मानसिक विचलित भएको देखिन्छ । लागूऔषध दुर्व्यसनमा फसेको आजको नयाँ पिँडीहरू जसको कारणले गर्दा हाम्रो शारीरमा प्रतिकूल असर गरिरहेको छ । आजका नयाँ पुस्ताहरू कुलतमा फसेका छन् । जसको कारणले गर्दा उनीहरू मानसिक तनावग्रस्त जीवन जीउन अपनाएर बाचेका छन् । अहिलेको समयमा स्वास्थ्य जीवन जीउन कति धेरै आवश्यक छ । हामीले अहिले सोचेनौं भनेपछि भविष्यमा दीर्घ जीवन जीउन कठिनाई हुन्छ ।

जापान देशका नागरिकको कुरा गर्ने हो भने उनीहरू शारीरिक व्यायाम गर्ने, बिहानीपख हिँडडुल गर्ने फलफूलको जुस धेरै खाने आफ्नो स्वास्थ्यको लागि सजग छन् । जस अनुसार उनीहरू दीर्घ जीवन

स्वस्थ राख्न के-के उपाय अपनाउन सकिन्छ । शरीरलाई फिट राख्न शारीरिक व्यायाम गर्ने, योगहरू सूर्य नमस्कार व्यायामहरू गर्न सकिन्छ । जसको कारणले शरीरलाई ऊर्जाशील बनाइ राख्न मद्दत सकिन्छ । सर्वप्रथम हामीले शरीर स्वस्थ राख्न आवश्यक छ । शारीरिक स्वास्थ्यमा सचेत बनौं । हाम्रो दैनिक जीवनमा शरीरभित्र बिषादि र विकारहरू प्रवेश गरिएको छ । जस कारण हाम्रो शरीर कमजोर र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास आइरहेको छ । योग प्राणायाम गरेर त्यस्तो विकारहरू बाहिर निकाल्न सकिन्छ । हाम्रो शरीर स्वास्थ्य राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

**मानसिक स्वास्थ्य**  
शारीरिक स्वास्थ्य जस्तै मानसिक स्वास्थ्य उतिकै महत्वपूर्ण रहेको छ । शरीरको रोगभन्दा मानसिक रोग अहिलेको समयमा भयावह भनेको देखिएको

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि मानसिक स्वास्थ्यको यो पनि आधार हुनु ।

**सामाजिक पक्ष**  
स्वस्थ जीवनका लागि सामाजिक धारणाहरू, मतहरू, विचारहरू पनि रहेको देखिन्छ । हामी कस्तो समाजमा बसेका छौं । हाम्रो परिवार र समाजमा अवधारणा कस्तो रहेको छ । त्यस अनुसार हाम्रो स्वास्थ्यको स्थिति कायम हुन्छ । समाज र त्यसको वातावरण अनुसार स्वास्थ्यमा असर हुन जान्छ । तपाईं बस्नुभएको समाजमा होहल्ला कलह भै-भगडा भइरह्यो भने त्यही अनुसार स्वस्थ रहन जान्छ । मेलमिलाप सहयोगको भावना छ भने त्यही अनुसार तपाईंको स्वास्थ्यमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । तपाईं समाज वरपरको वातावरणको ऊर्जाले पनि प्रत्यक्षरूपमा असर गर्छ । ती समाजको विचार, धारणाले दिनानुदिन प्रभाव पार्न जान्छ । तर, तपाईंलाई थाह नहुन सक्छ । सामाजिक क्रियाकलापमा अघि बढ्ने सहयोगको भावना, सामाजिक मेलमिलाप, सामाजिक अन्तर्क्रिया र समाजसँग जोडिएका कुनै पनि कुराले सामाजिक तवरमा तपाईंको स्वास्थ्यको निर्धारण गर्दछ । स्वस्थ जीवन जीउनका लागि सामाजिक भूमिका रहेको हुन्छ ।

**आध्यात्मिक पक्ष**  
आध्यात्मिकरूपमा पनि स्वस्थ हुन आवश्यक छ । आध्यात्मिकरूपमा चाहिँ कसरी स्वस्थ हुने ? समाजमा विविध किसिमका मानिसहरू बसोबास गरिरहेका हुन्छन् । सकारात्मक ऊर्जा भएका र नकारात्मक ऊर्जाले भरिएका । आफ्नो-आफ्नो जीवन अपनाएर बाचेको पाइन्छ । शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिकरूपमा तपाईं कतिको सजग हुनुहुन्छ । योग, ध्यान गरेर, आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ । तपाईंभित्र लोभ, ईर्ष्या, मोह, अहंकार छ । नकारात्मक ऊर्जा छ । मानिसलाई खुशी, आनन्द, शान्ति, स्वतन्त्रता चाहिरहेको छ । मानिसको अन्तिम उद्देश्य नै शान्तिपूर्ण जीवन जीउन पाउनु हो । तर, सोचे जस्तो जीवन किन छैन । केमा छ हामीले खोजेको खुशी ? कहाँ छ खुशी ? मानिसहरू दिन प्रतिदिन तनावग्रस्त जीवन अपनाएर बाँचेका छन् ।

अर्थात् लामो उमेरसम्म बाच्न सक्छन् । जसले युवा अवस्थादेखि नै स्वास्थ्य जीवनको लागि केही सोचे बेला आएको छ । कोरोनाकाल यता मानिसहरूको जीवनशैलीमा परिवर्तन आएको छ । आफ्नो शरीर स्वास्थ्य राख्न के-के उपाय अपनाउन सकिन्छ । जीवनमा सफलता हासिल गर्न चाहन्छौं । आत्मविश्वास बढाउन चाहन्छौं । शान्तिपूर्वक जीवन जिउन चाहन्छौं । शरीर स्वस्थ, मन शान्त, तनावरहित जीवनको खोजीमा भौतारिएका छौं । जीवनमा खुशी चाहेका छौं । यसको पछाडि स्वस्थ शरीर, शान्त मन छ । यदि हामी लस्वस्व भयौं भने हामीले सबथोक गुमायौं । स्वस्थ जीवन जीउनको लागि के-के आधारभूत कुराहरू छन् ।

**शारीरिक स्वास्थ्य**  
हामीलाई थाहा छ शरीर ठीक हुनु नै स्वस्थ हुनु हो । अर्थात् शरीरमा कुनै दुखाइ छैन, पीडा छैन भने सामान्यरूपमा स्वस्थ भन्न सकिन्छ । शरीरलाई



## राष्ट्रिय जनगणनाको विकल्पमा पञ्जीकरण प्रणालीको विकास गरौं



प्र.डा. पुष्पकमल सुवेदी

स्थानीय तथा संघीय/केन्द्र सरकारका लागि योजना बनाउनका निमित्त चाहिने आवश्यक तथ्यांक संकलनको मुख्य स्रोत जनगणना नेपाल लगायत संसारका प्रायः देशहरूले हालसम्म पनि सञ्चालन गर्दै आएका छन् । यसरी प्राप्त जनसांख्यिकीय तथ्यांकले मुलुकमा भएको जनसंख्या बनावटको परिवर्तन विश्लेषण गर्न सहयोग गर्नुका साथै 'जनसांख्यिकीय संक्रमणकाल'को स्थितिलाई बुझ्न सहज बनाएको छ ।

विद्युतीय प्रयोग, डिजिटलीकरण र तथ्यांकको द्रुत स्थानान्तरण कारणले जनसांख्यिकीय ज्ञान र ज्ञानको आधारभूत वस्तु बुझ्न सजिलो बनाएको छ । यस्ता प्रविधिहरूले जनगणना गर्नका लागि वैकल्पिक विधिहरूमध्ये मुख्यरूपमा पञ्जीकरण प्रणालीलाई सम्पूर्ण युरोपभरि अपनाइएको छ । नेपाल सरकारको २०७८ वैशाख १९ गतेको निर्णय अनुसार कोभिड-१९ कारण 'राष्ट्रिय जनगणना २०७८' सँग सम्बन्धित सम्पूर्ण गतिविधिहरू स्थगन भएको तर कोरोनाको संक्रमणको प्रभाव त्यति नघटेकाले जनगणनाको काम शुरु हुन सकिराखेको अवस्था छैन ।

यस्तो परिस्थितिमा यस पटकको राष्ट्रिय जनगणना ढिला भए पनि सम्पन्न गर्नुपर्ने हुन्छ । नेपालमा कोभिड-१९ का कारण स्थागित राष्ट्रिय जनगणना २०७८ बाट शिक्षा लिएर भविष्यमा राष्ट्रिय जनगणनाको विकल्पमा पञ्जीकरण मात्र वा परिमार्जित जनगणना र पञ्जीकरण दुवै मार्फत तथ्यांकहरू संकलन शुरुवात गर्न अति आवश्यक देखिएको छ । यसैलाई आधार बनाएर यो लेख प्रस्तुत गरिएको छ ।

## पञ्जीकरण प्रणालीको ऐतिहासिक विकासक्रम

जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह, पारपाचुके आदि जीवनमा घटने घटना हुन् । व्यक्तिको जन्मदेखि मृत्युपर्यन्तका सबै यस्ता घटनाहरूलाई व्यक्तिगत घटनाहरू हुन् र कुनै पनि समाजमा निरन्तर रूपमा घटिने रहन्छन् । यस प्रकारका घटनाहरूलाई निश्चित ढंगले निरन्तररूपमा तोकिएको कार्यालयमा दर्ता गराउने वा अभिलेख राख्ने कार्यलाई पञ्जीकरण प्रणाली वा व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रणाली भनिन्छ । तसर्थ पञ्जीकरणलाई जनसंख्या सम्बन्धी तथ्यांकहरू संकलन गर्ने अर्को महत्वपूर्ण स्रोत पनि मानिन्छ । २०औँ शताब्दीको शुरुसम्ममा पञ्जीकरण प्रणाली थुप्रै आधुनिक र आधुनिकीकरण गर्ने देशहरू जस्तै बेल्जियम, चिली, चीन, चेकोस्लोवाकिया, फिनल्यान्ड, जर्मनी, हेरी, इटाली, जापान, कोरिया, लिक्टेन्स्टेन, लक्जम्बर्ग, नेदरल्यान्ड, स्पेन, स्वीडेन र स्विजरल्यान्डमा सञ्चालन भइसकेको थियो । सन् १९६७ को अन्तसम्ममा पञ्जीकरण प्रणाली कम्तीमा ६५ देशहरूमा सञ्चालन भएका थिए । यसको आधुनिक प्रारूप २०औँ शताब्दीको मध्यमा भएको पाइन्छ । जस्तै सन् १९६४ मा नर्वेमा, सन् १९६७ मा स्वीडेनमा र केही देशहरूमा जस्तै सन् १९२४ देखि सन् १९६८ सम्म डेनमार्कमा, सन् १९६९ देखि १९७१ सम्म फिनल्यान्डमा र फ्रान्समा सन् १९४१ देखि १९७२ सम्म समय बिट्टे जाँदा सरलतरी बढी जटिलसम्मका फारमहरू विकसित गरिएको थियो ।

उत्तरी युरोपका चार देशहरू (डेनमार्कमा सन् १९८१, फिनल्यान्डमा सन् १९९०, नर्वे र स्वीडेनमा सन् २०११)मा पूर्ण पञ्जीकरण व्यवस्था लागू भइसकेको छ । नेदरल्यान्डमा अन्तिम परम्परागत जनगणना सन् १९७१ भएको थियो र त्यसलगत्तै पञ्जीकरण व्यवस्था लागू भएको थियो । सर्वेक्षणलाई पूरकका रूपमा सञ्चालन गरिँदै आएको छ । अस्ट्रिया र स्लोभेनियाले सन् २०१० र सन् २०११ मा क्रमशः पञ्जीकरण व्यवस्थामा आधारित जनगणना शुरु गरेका थिए । र, अन्य ११ अन्य युरोपियन देशहरूले मिश्रित वा हाइब्रिड प्रणाली अपनाएका छन् । जसमा दुवै पञ्जीकरण जनगणना र सामान्य गणना प्रयोग गर्नेहरूमा चेक गणराज्य, इस्टोनिया, इटाली, लात्भिया, लिथुआनिया,

स्विजरल्यान्ड भने पञ्जीकरण जनगणना र सर्वेक्षण दुवै प्रयोग गर्ने देशहरूमा बेल्जियम, आइसल्यान्ड र नेदरल्यान्डसु हुन् । तीन वटै विधिहरू (पञ्जीकरण, सामान्य गणना र सर्वेक्षण) प्रयोग गर्ने राष्ट्रहरूमा जर्मनी र पोल्यान्ड हुन् । सम्पूर्ण युरोपभरि जनगणना कार्यालयहरू बन्द हुँदै गएका छन् ।

अंग्रेजी भाषिका देशहरू जस्तै अस्ट्रेलिया, क्यानडा, आयरल्यान्ड, न्यूजील्यान्ड, ब्रिटेन र संयुक्त राज्य अमेरिकाहरूले केही उत्तरी अमेरिकन प्रयोगसहित परम्परागत जनगणनामा निर्भर भएको पाइन्छ । ब्रिटेनले सन् २०२१ मा मिश्रित विधि प्रयोग गरी परम्परागत जनगणनालाई पञ्जीकरणले प्रतिस्थापन गर्ने योजना दक्षिणपन्थी सरकारको विरोध र कोभिड-१९ को कारणले सफल हुन सकेन । तर, मार्च २१, २०२१ मा स्कटल्यान्ड (सन् २०२२ हुँदै छ) बाहेक अन्य राज्यहरूमा पहिलो डिजिटल जनगणना सम्पन्न भयो । युरोप बाहेक देशहरू ब्राजिल, मलेसिया, सिंगापुर, थाइल्यान्ड, टर्कीले विद्युतीय पञ्जीकरण प्रणालीको सिर्जना गरिराखेका छन् ।

## पञ्जीकरण प्रणालीको विकास

नेपालमा जीवन सम्बन्धी घटनाहरू दर्ता वा पञ्जीकरण गराउने प्रचलनको सुरुवात गरिएका लामो समय भएको छैन । वि.सं. २०१९ (सन् १९६२) मा गाउँ पञ्चायत ऐनले जीवन सम्बन्धी घटनाहरू दर्ता गराउनुपर्ने कानूनी व्यवस्था गर्‍यो । तर, यो व्यवस्था लागू नै हुन सकेन । वि.सं. २०२२ (सन् १९६४) मा पाइलट परियोजनाका रूपमा काठमाडौँ उपत्यकाका तीन वटा जिल्लाहरूमा पञ्जीकरण प्रणाली परीक्षणका रूपमा सञ्चालन गरियो ।

त्यसले पनि निरन्तरता पाउन सकेन । सन् १९७२ मा परिवार नियोजन तथा मातृशिशु स्वास्थ्य परियोजनामा परिवार नियोजन सम्बन्धी कार्यक्रमको प्रभावकारितालाई व्यवस्थित र व्यापक बनाउने उद्देश्य बोकेर नुवाकोट जिल्लामा यस प्रकारको दर्ता प्रणाली लागू गरियो । तर, कार्यक्रम शुरु भएको चार वर्ष पनि नबित्दै विभिन्न कारण देखाई दर्ता प्रणाली बन्द गरियो ।

नेपालमा जन्म-मृत्यु दर्ता ऐन २०३३, त्यसपछि घर परिवार ऐन २०३४ कार्यान्वयनका लागि पारित गरियो ।

त्यसै वर्षको वैशाख १ गतेबाट काठमाडौँ लगायत १४ वटा जिल्लाहरूमा घटनाहरू दर्ता गराउने कार्यको आरम्भ गरियो । यो कार्य गृह मन्त्रालयको कार्य क्षेत्रभित्र थियो । त्यसपछि वि.सं. २०३७ (सन् १९७९) मा २१ जिल्लामा, सन् १९८० मा ३४ जिल्लामा, वि.सं. २०४४ (सन् १९८१) मा ७५ वटै जिल्लामा यो प्रणाली अनिवार्य रूपमा लागू गरियो ।

हाल यो कार्यको कार्यान्वयन गृह मन्त्रालय अन्तर्गत मिति २०७५/०६/२८ मा स्थापित राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागले गर्दछ । जसको तीन मुख्य कार्यक्रमहरू 'व्यक्तिगत घटना दर्ता (पञ्जीकरण)', सामाजिक सुरक्षा र राष्ट्रिय परिचयपत्र हुन् । देशका नागरिकहरूको पहिचान र हितमा सञ्चालित यी तिनै कार्यक्रमहरू कुनै न कुनै रूपमा अन्तरसम्बन्धित छन् । र, हाल प्रविधिमा पनि आधारित छन् । यसकारण विभिन्न समयमा लागू भई आ-आफ्नै किसिमले सञ्चालन भईआएका तिनै कार्यक्रमहरू विभिन्न समयमा कार्यालयहरू एकीकरण हुने कार्य भई हाल बृहत् क्षेत्र ओगटेको प्रविधिमा आधारित यस विभागका रूपमा सञ्चालित छ । पञ्जीकरण अन्तर्गत रहेका जन्म, मृत्यु तथा विवाह दर्ताको कार्य गाउँपालिका र नगरपालिकाभित्र रहेको पञ्जीकरण कार्यालय (वडा कार्यालय)मा नियमित रूपमा गरिन्छ ।

## नेपालमा विद्युतीय प्रयोग तथा डिजिटल क्षेत्रको विकास

पञ्जीकरण प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्न विद्युतीय प्रयोग तथा डिजिटलीकरणमा विशेष गरेर द्रुतगतिको इन्टरनेटको विकास हुन अति आवश्यक छ र नेपालमा यस्तो लक्षण देखिँदैन । नेपालको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार ग्रामीण दूरसञ्चार विकास कोषको आर्थिक सहयोगमा नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले अघि बढाएको परियोजना अन्तर्गत १८ प्याकेजहरू मध्ये १५ वटा अन्तर्गत नेपालका सात सय ५३ स्थानीय तहमध्ये छ सय ६३ मा २०७८ सालको असार मसान्तसम्ममा उच्च गतिको इन्टरनेट जडान गरिएको छ । ७७ जिल्लाहरू मध्ये ९० मा १०० प्रतिशत र १० मा ५० प्रतिशतभन्दा बढी स्थानहरूमा इन्टरनेट जडान गरिएको छ । साथै चार जिल्लाका तोकिएका स्थानमा सञ्चालित विस्तारका लागि सेवा प्रदायक छोटो भई निर्माण कार्य

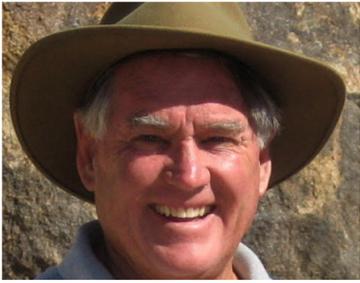
भइरहेको पाइन्छ । ७७ जिल्लामा कुल छ हजार सात सय ४३ वडाहरू मध्ये ७० जिल्लाहरूमा अवस्थित पाँच हजार नौ सय ३३ वडा कार्यालयहरूमध्ये हालसम्म छ सय ६४ स्थानमा इन्टरनेट जडान भइसकेको छ । बाँकी तीन जिल्लाहरू काठमाडौँ (१३८ वडाहरू), ललितपुर (७१ वडाहरू) र भक्तपुर (३८ वडाहरू)मा यो सञ्चालित परियोजना अन्तर्गत नभए तापनि इन्टरनेटको पहुँच राम्रो अवस्थामा पाउन सकिन्छ । समग्रमा अर्को १० वर्षमा सम्पन्न हुने जनगणनाको विकल्पमा सबै स्थानीय तहहरूमा आधुनिक पञ्जीकरण प्रणाली सञ्चालन गर्न सक्ने उच्च गतिको आधुनिक इन्टरनेट पहुँच हुनेछ ।

पञ्जीकरण प्रणालीलाई माथि उल्लिखित भएको डिजिटलमा भएको प्रागतिको माध्यमबाट आधुनिकीकरण गर्ने स्थानीय सरकार ऐन २०१७ अन्तर्गत रहेर पाँच सरकारी निकायहरू (संघीय तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, स्थानीय सरकारको कार्यालय तथा गाउँपालिका/नगरपालिकाको वडा कार्यालय) बीच समन्वय हुन जरुरी छ । जसले गर्दा हालसम्म सञ्चालित पञ्जीकरण प्रणालीका कमजोरीहरूलाई सुधार गर्न सकिनेछ र भविष्यमा जनगणनाको विकल्पमा पञ्जीकरण प्रणालीलाई विकास गर्न सकिन्छ ।

**अन्त्यमा**, नेपाल सरकारले माथि उल्लेख सरकारी निकायहरू र सम्बन्धित विज्ञहरू रहेर गरी एक शासिकशास्त्री प्राविधिक तथा सुझाव समिति बनाई नेपालको परम्परागत जनगणना तथा सर्वेक्षण गर्ने पद्धतिहरूमा सुधार ल्याउन निम्न कार्यहरू सञ्चालन गर्न जरुरी छ :

- गाउँपालिका तथा नगरपालिकाहरूबीचमा देखिएको कार्य क्षमतामा भएको कमीलाई न्यूनीकरण गर्ने ।
- बहुक्षेत्रसँग समेटिएका संघ/संस्थान तथा सरोकारवालाहरू सँगको संयोजनमा वृद्धि गर्ने ।
- सेवा प्रदानका लागि व्यक्तिगत घटना दर्ता आधिकारिकता हुने, पूर्णरूपमा अनिवार्य गर्ने, तथा
- दिगो विकासका लागि केवल जनगणना मात्र नभई अन्य जनसंख्यासँग सम्बन्धित घटनाहरूको दर्तामा विशेष जोड दिनुपर्ने । इकाज

# नेपाली ट्रक यात्राका कथामा अमेरिकामा बन्यो फिल्म



**भापा, साउन २६।** नेपालका सडकमा प्रायः रहिरहने खाल्डाखुल्डीलाई छिचोल्दै र आफ्नो ज्यानलाई हत्केलामा राखेर गाडी चालकले पूर्व काँकरभिट्टादेखि पश्चिम महाकालीसम्म गुड्ने ट्रकको कथालाई एक अमेरिकीले फिल्म (डकुमेन्ट्री) मा समेटेका छन्।

'टयाटुड ट्रक्स अफ नेपाल- हर्न प्लिज' नाम दिइएको उक्त फिल्ममा नेपालको पारवाहन क्षेत्रको एक महत्वपूर्ण साधन मानिएको ट्रक र ५७ वर्षअघिको नेपालको सडकको कथा छ। साथै नेपालमा भन्ने गरिएको ट्रक साहित्य र ट्रक सजाउन प्रयोग भएका कला र आकृतितालाई पनि नेपालको संस्कृतिसँग तुलना गरिएको छ।

साँघुरा घुम्तीहरूमा उकालो ओरालो मापन गर्दै स्टेरिङ्ग घुमाउन खप्पिस चालकहरूको आनीबानीदेखि भोगाईसम्मलाई यो डकुमेन्ट्रीमा समेटिएको छ। करिब ५७ वर्षअघि यस्तै एक ट्रकको पछाडि बसेर काठमाडौँबाट चितवनको नारायणगढ उत्रिएका २३ वर्षीय अमेरिकी रन रयान्सनले तयार पारेको उक्त फिल्मले सडकभित्रका यी अनेक कथालाई मात्र समेटेको छैन यसले नेपालका बहुआयामिक सांस्कृतिक र सामरिक पाटोका साथै सामाजिक, आर्थिक विषयलाई समेत यसमा उनेको छ।

त्रिशूली नदीको किनारै किनार निष्पट अँध्यारो रातलाई छिचोल्दै र चालकको अडकलबाट घुम्तीहरू काट्दै तथा कालो धुँवाको मुख्लो छोड्दै कुद्ने मालवाहक ट्रकको कथा आफैमा रोमाञ्चक छ। त्यसमाथि अनेक पात्र र प्रवृत्तिका मानव समुदायको बसोबास रहने काठमाडौँ जान आवश्यक सामान पिठ्युमा बोकेर लम्किएका मानिस र ट्रकका कथाहरूलाई तिनका चालक र सहयोगीहरूका दैनिकी पनि निकै रोमाञ्चक रूपमा यस फिल्ममा समेटिएका छन्। मानिसका यी चुनौतीमाथि सडकको कहालीलाग्दो अवस्था त जोडिएको छ। अहिले पनि पहिलोपटक यात्रा गर्नेहरूका लागि यो जोखिमपूर्ण यात्रा नै हो। त्यसमाथि आधा शताब्दी अगाडि राजधानी जोडने एक मात्र राजमार्ग कस्तो थियो होला ? अहिले त सहजै अनुमान गर्न पनि सकिन्छ। यस्तै विषयहरूको व्याख्या भौतिको पुस्तालाई रोमाञ्चक इतिहास बन्न सक्छ। यो डकुमेन्ट्रीमा त्यसवेलाको परिस्थिति र अवस्थालाई त्यसैगरी पस्किएका छन्- रनले।

अमेरिकामा कला र नाटक अध्यापन गराउने उनको नेपालसंगको सम्बन्ध र पछि नेपाली भूमिप्रति बढ्दै गएको मोह पनि कम रोचक छैन। सन् १९६४मा एउटा पिस क्रप्स स्वयमसेवकको रूपमा जोडिएको नेपालको साइनो अहिले आएर फिल्ममा उतार्न पाउँदा यो खुशी छन्। कुराकानीको क्रममा पटक-पटक उनले यो प्रयास आफ्नो जीवनकै महत्वपूर्ण उपलब्धि भएको टिप्पणी पनि गरे।

आफ्नो विगतबारे स्मरण गर्दै उनले नेपालको बहुआयामिक पाटोका बारेमा चर्चा गरेका छन्। सन् १९६४मा जब उनलाई अमेरिकी सरकारको पिस क्रप्सका प्रतिनिधिले विभिन्न देशको नाम दिए- उनले

नेपाल नै रोजे। जब उनलाई नेपालको बारेमा जानकारी दिँदै ती अधिकारीले सोधे त्यसपछि आफूमा ऊर्जा भएको अनुभव रनको छ। आजभन्दा ५७ वर्षअघिको स्मरण गर्दै उनले भने- मलाई नेपालको बारेमा जानकारी थिएन, तसर्थ मैले एट्लस (विश्वमान चित्रको जानकारी दिने पुस्तक) पढाएर नेपाल देश खोजें। एउटा सानो भूगोल भएको यो देशमा मलाई उर्जा दिने धेरै कुरा भेटें। त्यसपछि नै नेपाल जाउं जाउं लाग्यो।

उनले जब नेपाल जाने भनेर मनस्थिति बनाए, त्यसपछि नेपालबारे पाएसम्मको जानकारी लिने प्रयत्न गरे। नेपाल दुई वर्ष बसेर नेपाली परिवेशलाई पछ्याउँदै आफ्नो स्वयमसेवी सेवामा योगदान पुऱ्याएका रनलाई सोच्दै नै नेपालले मोहनी लगायो। त्यसपछि उनी धेरै पटक नेपाल पुगेका छन्। अमेरिकाबाट १० हजार माइल टाढा रहेको नेपालका बारेमा अझै कतिपय अमेरिकीहरूलाई पर्याप्त जानकारी पनि छैन। तर पाँच दशकदेखि जोडिएका रनले भने नेपालको कला संस्कृतिको समेत जानकारी दिने गरी कथा लेखे र त्यसलाई फिल्ममा उतार्न सक्नु उनको क्षमता र लगाव दुवै हो।

नेपाल पुगेर उनले त्यो बेला भर्खरै हस्ती बस्दै गरेको चितवनको नारायणगढमा रहेको चितवन हाईस्कूलमा स्वयमसेवक शिक्षकको रूपमा काम गरे। त्यो बेलादेखि नै अमेरिकी स्वयमसेवकहरूले शैक्षिक रुपान्तरणको लागि शिक्षक स्वयमसेवकहरूले खेलेको भूमिकाको बारेमा चर्चा गर्दै हालसालै अमेरिकाका लागि नेपालका राजदूत डा युवराज खतिवडाले भनेका थिए- ७० वर्ष अगाडि नै अमेरिकीहरू गएर स्वयमसेवी भावका साथ शिक्षा स्वास्थ्यको क्षेत्रमा निर्वाह गरेको भूमिकाले नै नागरिकस्तरको सम्बन्ध मजबुत बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो।

डा. खतिवडाको विचारमा बल दिने गरी रन भन्छन्- त्यो बेला एक त छात्राहरूको सङ्ख्या कम हुने त्यसमा पनि नाटक खेल छात्राहरूलाई स्टेजमा पुऱ्याउनु भनेको क्रान्तिकारी कदम नै थियो तर मैले त्यो कदमलाई मूर्त रूप दिन सफल भएको थिएँ।

अभिभावक र शिक्षकहरूको समेत समन्वयमा छात्राहरूको आत्मबल बढाउन गरिएको त्यो कामले अहिले पनि मलाई निकै खुशी लाग्छ। आठ दशकको उमेर पार गरिसकेका रनले उत्साहित हुँदै आफ्नो अनुभूति

सुनाए। रन जस्तै तीन हजार ८८० जनाले अमेरिकाबाट अर्को गोलाढमा रहेको नेपाल पुगेर आफ्ना ज्ञान र सीपमार्फत सामाजिक रुपान्तरणमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सफल भइसकेका छन्।

नेपाली माटो र कथालाई फिल्ममा उतार्न सफल रन अहिले यसैमा ढंग छन्। नेपाल जस्तो एक भूपरिवेष्टित देशको विकासको महत्वपूर्ण आधार नै सडक हो र त्यही सडकमा दौडिरहने ट्रक एक महत्वपूर्ण साधन हो। ती ट्रकका कोरिएका चित्रहरूले ट्रकको सुरक्षा, भावना, आध्यात्मिक चेत, नेपाली परम्परा, पारिवारिक सम्बन्धदेखि ट्रक साहित्यसम्म देखा पाइएको उनको अनुभव छ।

ट्रकमा लेखिएको सायरीदेखि आन्तरिक रूपमा सजावटका लागि प्रयोग भएका विभिन्न वस्तुलाई फिल्ममा उतारेर नेपाली कला संस्कृतिलाई अमेरिकासम्म पुऱ्याउन उनले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन्। ट्रकमा उतारिएका विभिन्न देवीदेवताका विभिन्न रूपका चित्रहरूले पनि नेपाल कला संस्कृतिमा धनी भएको सन्देश दिएको कुरा पनि फिल्ममा समेटिएको छ। परापूर्वकालदेखि अहिलेसम्म नेपाली परिवेशमा हिन्दू र बुद्ध धर्मका देवीदेवताको आकृति फल्कले वास्तुकला, काष्ठकलाले पनि नेपाललाई बहुसांस्कृतिक र बहुआयामिक पहिचान दिएकोको चर्चा पनि सो फिल्ममा गरिएको छ।

वास्तुकलाको प्यागोडा शैलीका बारेमा व्याख्या गर्दै सोझै सय वर्ष अगाडिको वास्तुकलालाई त्यसभित्र अटाउन सफल भएको छ। त्यसमा हिन्दू देवीदेवताको चाडपर्व अनुसारको रूप र कलाबारे समेत चर्चा गरिएको छ। अमेरिकी समाजमा ट्याटुको लोकप्रियता अत्याधिक छ। त्यसलाई समेत आकर्षण बनाएर दर्शकहरूमाफ पुऱ्याउने अभिप्रायले रनले ट्याटु ट्रकको शीर्षक छनोट गरेको देखिन्छ। यसले फिल्मको माध्यमबाट दुई देशबीचको नागरिक तहको सम्बन्धमा ईटा थप्ने काममा योगदान पुगेको धेरैले महशुस गरेका छन्।

डकुमेन्ट्रीभित्र नेपालमा पहिलोपटक भीमफेदीबाट बोकेर ज्याएडको भनिएको मोटरदेखि शुरुकथको ७० वर्ष अगाडिको अवस्था र मानिसको चहलपहल फिल्ममा समावेश गरिएको छ। पाँच वर्षभन्दा लामो समय लगाएर बनाइएको डकुमेन्ट्री निर्माणका लागि फोटो ग्राफर तथा इतिहासकार सुदर्शन कार्कीसँग सहकार्य गरेका रनलाई सहलेखकका रूपमा निकोला रयान्सनले सहयोग गरेका छन्। जेजे मिजर र होल्डन सिस्कोको सम्पादनमा निर्माण भएको डकुमेन्ट्रीमा केन केवो, दबा म्याञ्जेन, डयाल्यान केवो, तोपरमा लामाले सहयोग गरेका थिए।

केही साताभित्र लोकार्पण गर्न लागिएको डकुमेन्ट्रीलाई विभिन्न चलचित्र महोत्सवमा प्रदर्शन गरिने र एयरलायन्सहरूसँग सहकार्य गरेर यात्रामा देखाउन पहल गरिने योजना रहेको रनले जानकारी दिए।

# मेची नदीले बगायो मुख्य सीमा पिलर



**भापा, साउन २६।** मेची नदीले एउटा मुख्य सीमा पिलर बगाएको छ। मेची नदीले कचनकवल गाउँपालिका-५ स्थित पाठामारीमा ११२ नम्बर सीमा पिलर बगाएको सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल २ नम्बर गण भापाका प्रवक्ता तथा डीएसपी प्रेमबहादुर भण्डारीले जानकारी दिए। केही दिनको अघिल्लो वर्षाले नेपाल-भारतको सीमा भएर बग्ने मेची नदीमा पानीको बहाव बढेको थियो। नदीले पाठामारीको तटीय क्षेत्र कटान गर्ने क्रममा सोमबार दिउँसो ४ बजे नेपाल-भारतको एउटा मुख्य सीमा पिलर बगाएको डीएसपी भण्डारीले बताए।

मेचीमा पानीको बहाव बढेपछि नदी आसपासका रहेका दुई दर्जन बढी सानो सीमा पिलर पनि डुबानमा परेको उनले बताए।

नदीले तटीय क्षेत्र कटान गर्नेमा क्रममा केही दिनअघि मात्र पिलर नजिकै रहेका रुखहरू बगाएर लगेको थियो। स्थानीय कमल गणेशले भने- 'त्यस बेला पिलर मात्र बाँकी थियो, आज पिलर पनि बगाएर लगियो।'।

पिलर बगाएको दक्षिणतर्फ भारतीय वस्ती छ, पूर्वतर्फ नेपाली वस्ती। 'समयमा तटबन्ध गरिएको भए सीमा पिलरसँगै तटीय क्षेत्रका जमिन जोगाउन सकिन्थ्यो'- उनले भने। मेची नदीले यसरी नै तटीय क्षेत्र कटान गर्दै लैजाने हो भने भारतीय वस्तीसँगै नेपाली वस्ती पनि बगाएर लैजाने खतरा बढेको भारतीय नागरिक उपेन्द्र साहले बताए। ११२ सीमा पिलर नजिकै सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बोर्डर आउट पोस्ट पाठामारीले सुरक्षा दिइरहेको छ। सशस्त्र प्रहरीको पोस्ट पनि बगाउने अवस्था पुगेको स्थानीयले बताएका छन्।

सीमा पिलर जोखिममा रहेको भन्ने बारेमा एकवर्ष अघि नै सम्बन्धित निकाय जानकार थियो। तर, कोरोना महामारीका कारण त्यसलाई जोगाउन सकिने। नेपाल-भारतको संयुक्त सीमा फिल्ड सर्वे टोलीले सीमा पिलरहरू केही समस्या देखिएमा संयुक्त रूपमा काम गर्नुपर्ने दुवै देशको सरकारको नीति छ। कोरोनाले गर्दा विगत डेढ वर्षदेखि भापासँग जोडिएको सीमा पिलरको स्थलगत निरीक्षण हुन नसकेको डीएसपी भण्डारीले बताए।

# रासायनिक मलको अभाव छैन

**विराटनगर, साउन २६।** प्रदेश नं. १मा कृषकलाई चाहिने रासायनिक मलको अभाव नरहेको सम्बन्धित कार्यालयले जनाएको छ। लगभग रोपाईं सकिएको यो प्रदेशमा अझै पनि रासायनिक मल युरिया, डिएपी र पोटास मौज्जातमा रहेको बताइएको छ।

कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड कार्यालय विराटनगरमा अझै युरिया पाँच हजार ५०६ मेट्रिक टन, डिएपी ६४६ मेट्रिक टन र पोटास ७२ मेट्रिक टन मौज्जातमा रहेको कार्यालयका प्रमुख नवल गौतमले जानकारी दिए। उनले यस कार्यालयमा केही दिनभित्रै थप युरिया एक हजार ५०० मेट्रिक टन आउने भएकाले किसानलाई वर्षे धान बालीका लागि चाहिने मलको अभाव नरहने बताए।

गएको वर्षमा रासायनिक मल ५१ हजार २०८ मेट्रिक टनमा मातहतका कार्यालयमा २८ हजार ९५४ मेट्रिक टन पठाएको र कार्यालयले आफैँ १२ हजार ९१६ मेट्रिक टन विक्री गरी

असारसम्ममा नौ हजार ७७७ मेट्रिक टन रासायनिक मल मौज्जात रहेको थियो। युरिया अहिले ५० केजीको प्रति बोरा रु ७५० र डिएपी रु. दुई हजार २०० मा विक्री भएको बताइएको छ।

साल्ट ट्रेडिङ कम्पनी विराटनगरमा युरिया १८ हजार ५६२ बोरा, डिएपी १५ हजार २०६ बोरा र पोटास एक हजार ९६४ बोरा मौज्जात रहेको कार्यालय प्रमुख राधेश्याम चौधरीले जानकारी दिए। कार्यालयले यस वर्ष युरिया २३ हजार ७४७ बोरा, डिएपी १३ हजार ४७० बोरा र पोटास एक हजार ६०० बोरा वितरण गरेको छ भने चालू आवको साउनदेखि अहिलेसम्म वितरण गरेको रासायनिक मलको विवरण भने निकाल्न नपाएको प्रमुख चौधरीले जानकारी दिए।

# ताप्लेजुड-पाथीभरा सफल यात्रा

बितामोडबाट ताप्लेजुड हुँदै पाथीभरा मन्दिरसम्म साथै थैचम्बू, मेमेडसम्मको सफल यात्राका लागि हामीलाई सम्भन्नुहोस्।

ताप्लेजुड पाथीभरा काउन्टर  
मो. ९८०३२५०४७२/९८०३६४०९३

# सटर भाडामा

बितामोड नगरपालिका-३ पैलाडुवा रोड बितामोड चोकमा खाली सटर भाडामा छ। व्यापारिक प्रयोजनमा रहेको उक्त सटर भाडामा लिन चाहनेले त्तु-सम्पर्क गर्नुहोला।

मो. ९८५०२७४६१, ९८४२६५४६३८

# साम्गा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

भापामै पहिलोपटक भ्याकुम सिस्टमको ठूलो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाईको लागि हामीलाई सम्भन्नुहोस्।



सम्पर्क: ९८१४९९३७१२, ९८२४९८१७७४, ९८२४९७७८५५, ९८६२६४८२२२

# सर्टीफिकेट हरायो

चन्द्रगढीबाट बितामोड जानेक्रममा यही मिति २०७८/०३/१६ गते मेरो निम्न व्यहोरा कक्षा ११ र १२ को माइग्रेसन सर्टीफिकेट हराएको हुँदा भेटनु वा देख्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा तलको ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनु हुन अनुरोध छ।  
नाम : साइरस शर्मा  
ठेगाना : भद्रपुर, नपा-६, भापा सिम्बोल नं. : २२५०२२७७  
रजिष्ट्रेशन नं. : ७५२५२७७५३  
मोबाइल नं. : ९८५०१७०२९

# अर्जुनधारा यातायात प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित आरम्भदायी यात्रा

बितामोडबाट रवि विहान ९ बजे गाडी नम्बर १७९९ अनुप, ९८४२६९८२४८, ५४६ उत्तम ९८४२६७२८२४, चन्द्र ५२६-९८६७९३४९१ साथै समालटार, २:५५ बजे सानुबुई २:४५ बजे दैनिक सेवा उपलब्ध छ।  
अध्यक्ष: गोपाल घिमिरे (९८४२६८७५६), बितामोड काउन्टर सतीशराम आचार्य (९८४२६२३५२२)

# सेफ्टी ट्याङ्की सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

**भापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई**

बितामोड सम्पर्क: ९८५२६४६००५, ९८०६०१०४१०, ९८४२६३४६२७, ०२३-५४६००५

वमक सम्पर्क: देवी सिटोला ९८२४९७९१८५, ९८४२७६०२६५, ९८४२३३२४३०

भापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्याङ्कीबाट सफाई गरिन्छ।

# कर्मचारी आवश्यकता

गेट फ्युचर माट्ट कम्पनीलाई केही कर्मचारी आवश्यक परेकाले इच्छुक व्यक्तिले दरखास्त दिनुहोला।  
पद: पीआरओ  
संख्या: ८ जना (महिला/पुरुष)  
योग्यता: +२ वा सो सरह  
तलब: १३,६०० सम्म  
सम्पर्क: G.F.M. कार्यालय, बितामोड-४, भद्रपुर स्टेज (भापा) 9817930772/ 9814397340  
नोट: सञ्चयकोष। यातायात। नास्ता। बोनसको व्यवस्था रहेको छ।

# सुरक्षा गार्डको आवश्यकता

२५ वर्ष माथि ५० वर्षसम्म उमेर भएका पुरुष र २० वर्षदेखि ३० वर्ष उमेर भएका महिला सेक्युरिटी गार्डको आवश्यकता परेको हुँदा इच्छुकले त्तु-सम्पर्क गर्नुहोला।  
भू.पू. आर्मी, प्रहरीलाई विशेष ग्राह्यता।  
विराट गोर्खा सेक्युरिटी प्रा. लि. सम्पर्क कार्यालय बितामोड सिटी सेन्टर पूर्व, देवी कलेज रोड फोन : ९८४२६२५०२०, ९८०४७३५६८, ९८०४५६७८७२

# हाडजोर्नी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्याक पूर्वाञ्चल अस्पताल बितामोड भापामा हाडजोर्नी तथा नसाका विरामीहरूको सफल उपचार।  
जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरू - गर्धन, ढाड, कमर दुख्ने, डिस्क प्रोत्प्यान्स, नसा च्यापिएको, हड्डी बिडिएको - बाघ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको - शरीर कमजोरजाने, पोल्ने, लाटो हुने, कान्ने, - प्यारासाइसीस तथा हिड्न गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुई भाग नचल्ने, मुछ बाङ्गिएको विरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।  
- प्यारासाइसीस भएपछि तत्तु हिल्टु नसक्ने विरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।  
स्याक पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड नेपाल टेलिकम पूर्व बितामोड, भापा (फोन : ०२३-५३०१२३, ९८०३५४६१९)

# अर्जुनधारा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय शनिश्चरे, भापा प्रदेश नं. १ नेपाल

**अर्जुनधारा नगरपालिका क्षेत्र भएर बग्ने नदी तथा खोलाहरूबाट ढुंगा, गिटी, बालुवा, भरौट आदि संकलनको प्रारम्भिक वातावणीय परीक्षण (IEE) कार्य गर्नेबारे सार्वजनिक सूचना**

प्रथमपटक प्रकाशित मिति: २०७८/०४/२५ गते  
१ नं. प्रदेश, भापा जिल्ला अर्जुनधारा नगरपालिकाद्वारा यस नगर क्षेत्र भएर बग्ने विरिड र टाङ्गिड खोलाहरूबाट ढुंगा, गिटी, बालुवा र भरौट संकलन गर्ने कार्यलाई व्यवस्थित गर्न वातावरण संरक्षण ऐन २०७६ तथा वातावरण संरक्षण नियमावली २०७७ को नियम ७ (५) अनुसार प्रारम्भिक वातावणीय परिक्षण (IEE) अध्यावधिक गर्न लागिएको हो।

क्र.सं.	खोलाको नाम	प्रभावित वडा नं.	कैफियत
१	विरिड तथा ठूलो नेते	वडा नं. १, २, ४, ५, ७ र ८	
२	टाङ्गिड र सुखानी	वडा नं. १, २, ३ र ४	

प्रारम्भिक वातावरणीय परिक्षण (IEE) अध्यावधिक गर्ने क्रममा नियम ७ को उपनियम २ बमोजिम सो प्रस्ताव कार्यान्वयन गर्दा प्रस्ताव क्षेत्रको भौतिक, जैविक, सामाजिक, सांस्कृतिक, वातावरणीय र आर्थिक प्रणालीबीच के-कस्तो प्रभाव पार्दछ भनी यकिन गर्न सो स्थानको वडा तथा त्यस क्षेत्रको विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी तथा सरोकारवाला व्यक्ति वा संस्थाको लिखित रायसुझाव लिन आवश्यक भएकोले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ दिनभित्र निम्न ठेगानामा आइपुग्ने गरी लिखित रायसुझाव उपलब्ध गराइदिनुहुन अनुरोध गरिन्छ।

रायसुझाव पठाउने ठेगाना :  
**अर्जुनधारा नगरपालिका**  
१ नं. प्रदेश, शनिश्चरे, भापा  
फ्याक्स : ०२३४६५५०२, ०२३-४६५५०३  
इमेल : arjungharamun@gmail.com  
श्री सूचना प्रविधि शाखा : वेवसाइटमा राखिदिनुहुन साथै सम्बन्धित वडा कार्यालयहरूमा जानकारी पठाइदिनुहुन।

**ज्यो. मधुसूदन रिजाल**  
(स्वर्णपदक विजेता)  
वैदिक ज्योतिष परामर्श केन्द्र  
शनिश्चरे रोड, बितामोड (९८४२०४४९९)

**मेघ (घ. घे. चो. ला. लि. लु. ले. लो. आ)** - परिवन्धले समस्या निम्त्याउने हुँदा योजना गोप्य राखेर अघि बढ्नुहोला। शुभचिन्तकहरूको सहयोग जुट्नेछ।  
**बृष (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. बे. बो)** - मौका पर्ख्दा अष्टयारो स्थितिमा सुधार आउनेछ। मेहनतले अट्टोको काम बन्नेछ। आलोचकहरूलाई व्यवहारले समेट्ने प्रयास गर्नुहोला।  
**मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. छ. के. को. ह)** - अर्थ उपाजनाका विभिन्न स्रोतहरू फेला पर्नेछन्। समाजमा आफ्नो प्रभाव बढ्न सक्छ। धेरै बोल्दा समस्या आउन सक्छ।

**कर्कट (हि. ह. हे. हो. डो. डि. डु. डे. डो)** - मेहनतीहरूका लागि समय निकै उत्पादक रहनेछ। प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ, भने द्वेष तथा इर्ष्या गर्नेहरूले हार खानेछन्।  
**सिंह (ला. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टो)** - पराक्रमद्वारा अधिकार स्थापित गर्न सकिनेछ। चुनौती चिदै काम बनाउन सकिनेछ। स्वास्थ्य सबल रहनेछ, भने शत्रुहरू परास्त हुनेछन्।  
**कन्या (टो. पि. पु. ष. ण. ठ. पे. पो)** - व्यापार लगायत आर्थिक लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। महत्वाकांक्षी कार्य शुभारम्भ गर्ने समय छ।

**तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. टो)** - शुभचिन्तकहरूले साथ दिने हुँदा प्रतिष्ठित काम गर्ने मौका छ। विशेष तथा नयाँ ज्ञानको खोजीमा समय बित्नेछ।  
**बुधिय (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु)** - गुरुजनको सहयोगले बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा अग्रस्थान हासिल गर्न सफल भइनेछ। सानो प्रयत्नले नाम, दाम र इनाम दिलाउनेछ।  
**धनु (ये. यो. म. मि. मु. घ. फा. ट. मो)** - सेवामूलक कामबाट धनलाभ हुनेछ। आफ्नो प्रतिभाको कदर हुनेछ। व्यापारमा राम्रै उपलब्धि हासिल हुनेछ।

**मकर (मो. ज. जि. सि. खु. खे. खो. गा. गि)** - हिस्सेदारसँग असमझदारी बढ्नाले सम्भौता भंग हुन सक्छ। बेसुरमा वचन दिने बानीले समस्या निम्त्याउला।  
**कुम्भ (गु. मे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा)** - अरूको फाइदाका लागि उपयोग भइनेछ भने आफ्ना लागि परिस्थिति प्रतिकूल रहनेछ। काममा अवरोध पुग्नेछ।  
**मीन (दि. दु. थ. थ. ज. दे. दो. च. चि.)** - आफ्ना सामानमा अरूले दावी गर्ला। परिस्थितिसँग सम्भौता गर्नुपर्ने पनि बुझि लगाउँदा लक्ष्यमा पुग्नेछ।