मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

◆ वर्ष : २८ ◆ अङ्क : ११३ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०७९ फागुन २८ गते आइतवार (Sunday, March 12. 2023) नेपाल सम्वत् ११४२ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

चीनमा नयाँ प्रधानमन्त्री

काठमाडौं, फागुन २७। चीनको सांघाई पार्टीका सचिव ली छ्याङ नयाँ प्रधानमन्त्री चयन भएका छन् ।

ग्लोबल टाइम्सले जनाए अनुसार राष्ट्रपति सी चिन फिङले १४औं राष्ट्रिय जन कांग्रेसको पहिलो अधिवेशनमा ली छ्याङलाई प्रधानमन्त्री पदका लागि मनोनयन गरेका हुन् । यसबारे विस्तृत विवरण सार्वजनिक हुन बाँकी छ ।

भूमिअधिकारवादी आन्दोलनको तयारीमा

भद्रपुर, फागुन २७। भूमि अधिकार मञ्च झापाका प्रतिनिधिहरुले स्थानीय सरकारले आफूहरुका मागलाई बेवास्ता गरेको भन्दै आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिएका छन् ।

झापाका विभिन्न स्थानमा रहेका अव्यवस्थित भूमिहीनहरुलाई सम्बन्धित जग्गाधनीहरुले बिना आधार निस्कन दवाव दिँदा पनि स्थानीय सरकार र सरकारका प्रतिनिधिहरुले नसुनेको भन्दै आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिएका हुन् ।

भूमि अधिकार मञ्च झापाको चौथा जिल्ला सम्मेलनमा बिर्तामोड-८ देउनियामा सहभागी अधिकारकर्मीहरुले यस्तो चेतावनी दिएका हुन् । उनीहरुले पछिल्लो समयमा आफूहरु खोला जंगलको कुनाकाप्चामा बस्न बाध्य भएको र उक्त स्थानबाट समेत हट्न सम्बन्धित जग्गाधनीहरुले दवाव दिएकोले तत्काल आफूहरुको बसोबासको व्यवास्थापन गरिदिन स्थानीय सरकारसंग माग समेत गरेका छन् । सम्मेलनमा बोल्दै अध्यक्ष अर्जुनकुमार लिम्बूले आफूहरुले अधिकारकालागि पटक-पटक आग्रह गर्दा पनि स्थानीय निकायहरुले नसुनेकोले भूमिहीन सुकुम्बासीहरुले अधिकार प्राप्तिका लागि सम्बन्धित वार्ड कार्यालय र पालिकाहरु घेराउ गर्दै आन्दोलन गर्नुपर्ने बताए । लिम्बूले चुनावमा अधिकार प्रदान गर्ने भनेर भोट माग्ने कुनै पनि राजनीतिक दलहरुले आफूहरुको अधिकारका लागि पहल नगरेको बताए ।

लिम्बूको अध्यक्षतामा सम्पन्न सम्मेलनमा प्रमुख अतिथि भीमकुमारी मगर, रामकुमार खवास, प्रदेश सदस्य शिव राजबंशी, दिलकुमारी राई लगायतले बोलेका थिए । माया बागदासले सञ्चालन गरेका कार्यक्रममा ज्ञानबहादुर थापा मगरले स्वागत गरेका थिए ।

सम्मेलनले आगामी ३ वर्षे कार्यकालका लागि पुनः अर्जुनकुमार लिम्बूकै अध्यक्षतामा १९ सदस्यीय नयाँ कार्य समिति समेत गठन गरेको छ ।

पहिचानवादीहरु आन्दोलनका लागि एकजुट

कोशी प्रदेश खारेजीको माग

झापा, फागुन २७ । कोशी प्रदेश खारेजीको माग गर्दै विभिन्न दलहरु संघर्षमा उत्रिएका छन् ।

मुलुक संघीयतामा गएसँगै बनेको प्रादेशिक संरचना मध्ये प्रदेश १को नामकरण लामो समयसम्म हुन सकेको थिएन । तर, गत फागुन १७ गते प्रदेश १लाई कोशी प्रदेश नामकरण गरिएसँगै त्यसको विरोधमा राजनीतिक दल र जातीय संगठनहरु उत्रिएका हुन् ।

पहिचानसहितको नामाङ्कन गरिनुपर्ने मागसहित विभिन्न दलहरु एकढिक्का भएर विरोधमा उत्रिएका हुन् । कोशी प्रदेशको नाम खारेजीको माग गर्दै केपी पालुङ्वाको संयोजकत्वमा संघर्ष समिति नै गठन गरेर ६ वटा राजनीतिक दल संघर्षमा उत्रिएका हुन् । उनीहरुले शनिवार बिर्तामोडमा एकताको सहमतिसहित आन्दोलनका कार्यक्रम समेत सार्वजनिक गरेका छन् ।

पहिचानको आन्दोलन कमजोर भएको निष्कर्षसहित यसलाई सशक्त बनाउने भन्दै ६ पार्टी एकीकरण भएको घोषणा गरिएको छ । राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी, संघीय लिम्बुवान पार्टी नेपाल, कोचिला संघर्ष समिति, संघीय खम्बुवान लोकतान्त्रिक पार्टी, लिम्बुवान राष्ट्रिय समिति लोसपा र किराँत लिम्बुवान प्रदेश नामाङ्कन अभियानबीच पार्टी एकीकरण भएको घोषणा गरिएको हो ।

एकीकृत पार्टीको नाम, झण्डा, व्यानरका बिषयमा कार्यदल बनाएर निर्धारण गर्ने सहमति भएको संघीय लिम्बुवान पार्टी नेपालका कोषाध्यक्ष एलबी पालुङ्वाले जानकारी दिए । ६ वटा पार्टी एकीकरण भएसँगै जनमुक्ति पार्टीका अध्यक्ष पालुङ्वालाई संयोजकको जिम्मेवारी प्रदान गरिएको बताइएको छ ।

अन्य पार्टीका अध्यक्ष तथा पदाधिकारीहरु कार्यसम्पादन समितिमा रहने बताइएको छ । कार्यसम्पादन समितिबाट कार्यकारिणी परिषद् निर्माण गर्ने सहमति भएको छ । कार्यकारिणी परिषद्ले जिल्लादेखि पालिकासम्म संयोजन समिति गठन गर्ने कार्यक्रममा जानकारी दिइयो ।

एकीकृत पार्टीले बिचार, सिद्धान्त र मुद्दा मिल्ने दलहरुसँग एकताका लागि राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टीका कार्यकारी अध्यक्ष केशब सूर्यवंशीको संयोजकत्वमा वार्ता समिति गठन गरेको छ । एकताको सम्पूर्ण प्रक्रिया पूरा गरी ६ महिनाभित्र एकता महाधिवेशन गर्ने निर्णय भएको संघीय लिम्बुवान पार्टी नेपालका अध्यक्ष सञ्जुहाङ्ग पालुङ्वाले बताए ।

एकता प्रक्रियामा सहभागी भएका दलहरुबीच ७ बुँदे सहमति भएको छ । जातीय पहिचानका आधारमा स्वायत्त राज्य, स्वायत्त क्षेत्र, संरक्षित क्षेत्र एवम् गैरभौगोलिक स्वायत्तता एवम् स्वशासनसहितको संघीय लोकतान्त्रिक बहुल राष्ट्र राज्य स्थापना गर्ने, राज्यका हरेक अंगमा जातीय जनसंख्याका आधारमा समानुपातिक सहभागिता गराउने, पूर्ण समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको सिद्धान्त लागू गर्ने, बहुलराष्ट्रवाद, स्वदेशवाद र सामुदायिक समाजवाद लागू गर्ने, नेपालको संविधान पुनर्लेखन गर्न दवाव दिने सहमति भएको छ ।

त्यसैगरी विद्रोहमार्फत राष्ट्रियमुक्ति क्रान्ति सम्पन्न गर्ने, ६ वटै पार्टीसँग भएका सम्झौताहरु कार्यान्वयन गर्न दवाव दिने, कोशी प्रदेश नामाङ्कन खारेज गर्दै प्रदेश नं. १को नामाङ्कनको लागि सशक्त दवाव दिने सहमति भएको कार्यक्रममा बितरित एकताको सहमति घोषणा-पत्रमा उल्लेख छ ।

पूर्वमा आन्दोलनरत लिम्बुवानजन्य पार्टीबीच २०७१ चैत्रमा भेडेटारमा एकता भएको थियो । तर, त्यो एकता भने केही समयपछि बिभाजित बनेको थियो । पहिचानको आन्दोलन सशक्त बनाउन विभिन्न संघर्षका कार्यक्रम अघि बढाइएको कार्यक्रममा सहभागीमध्ये कोचिला संघर्ष समितिका संयोजक त्रिनारायण राजवंशीले बताए ।

संयोजक केपी पालुङ्वाको अध्यक्षतामा भएको पार्टी एकता घोषणा कार्यक्रममा संघीय लिम्बुवान पार्टी नेपालका अध्यक्ष सञ्जुहाङ पालुङ्वा, कोचिला संघर्ष केन्द्रीय समितिका संयोजक त्रिनारायण राजवंशी, संघीय खम्बुवान लोकतान्त्रिक पार्टी केन्द्रीय समिति अध्यक्ष रघुनाथ खम्बू, लिम्बुवान राष्ट्रिय समिति लोसपा अध्यक्ष भक्त खेवाङ, किराँत लिम्बुवान प्रदेश नामाङ्कन अभियान संयोजक प्रेमदीप थाम्सुहाङले जातीय पहिचानसहितको प्रदेशको नामाङ्कन हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए । उनीहरुले जातीय पहिचानसहितको नामकरण नगरिए जस्तोसुकै आन्दोलन गर्न समेत आफूहरु तयार रहेको चेतावनी दिए ।

संघीय लिम्बुवान पार्टी नेपालकी उपाध्यक्ष निश्चलता लावतीले स्वागत गरेको कार्यक्रममा पार्टी एकीकरण घोषणापत्र राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टीका महासचिव बिष्णु खाम्देनले बाचन गरेको थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन संघीय लिम्बुवान पार्टी नेपालका महासचिव लासिम पालुङ्वाले गरेका थिए ।

३४ वटा जातीयघटक एकै ठाउँमा

पहिचानसहितको नामाङ्कन गरिनुपर्ने विभिन्न ३४ वटा जातीय संठगन एक भएका छन् । कोशी प्रदेशको नाम खारेज हुनु पर्ने माग गर्दै बन्दसहितका कार्यक्रमहरु सार्वजनिक गरेका छन् ।

प्रदेश नं. १ भर शनिवार राँके जुलुस गरेका उनीहरुले २८ गते प्रदेश बन्दको आव्हान गरेका छन् भने चैत ५ गते कोशी प्रदेशको राजधानी विराटनगरमा जनप्रदर्शन गर्ने घोषणा गरेका छन् । शनिवार बिर्तामोडमा ३४ वटा जातीय संगठनका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरुले पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै सरकारले आफूहरुको पहिचान नामेट गरेको भन्दै आन्दोलनमा उत्रनु परेको बताए ।

आन्दोलनका लागि नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघका अध्यक्ष पाण्डवलाल चौधरीको संयोजकत्वमा संघर्ष समिति तयार गरेका छन् । जसको सदस्यहरुमा ३३ वटा जातीय संगठनका अध्यक्षहरु रहेका छन् ।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण गर्नुपर्ने माग

काठमाडौं, फागुन २७। नागरिकताविहीन संघर्ष समिति नेपालले नागरिकता विधेयक-२०७९ प्रमाणीकरणका लागि सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

समितिले शनिवार पत्रकार सम्मेलन गरी जन्मका आधारमा नागरिकता पाएका नेपाली आमाबाबुका करिब ११ लाख सन्तान नागरिकताबाट बञ्चित हुनु परेको भन्दै जतिसक्दो चाँडो विधेयक प्रमाणीकरणका लागि आग्रह गरेको छ ।

आमाबाबु नेपाली नागरिक भए पनि कानून अभावका कारण आफ्ना सन्तानलाई नागरिकता दिन नसक्ने अवस्था आउनु गम्भीर विषय भएको समितिले जनाएको छ । समितिका अध्यक्ष इन्द्रजित साफीले नेपालको संविधान जारी भएको झण्डै आठ वर्ष हुँदा समेत

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

आगलागीमा दिदीभाइको मृत्यु

उदयपुर, फागुन २७। उदयपुरको रौतामाई गाउँपालिकामा भएको आगलागीमा परी एकै घरका दुई बालबालिकाको मृत्यु भएको छ ।

शुक्रबार साँझ भएको आगलागीमा परी रौतामाई गाउँपालिका-८ पाँबुका रामबहादुर मगरका छ वर्षीया छोरी जस्मिन र दुई वर्षीय छोरा रोजन मगरको मृत्यु भएको हो । रामबहादुरको माटो र ढुङ्गाले बनेको दुईतले घरमा आगलागी हुँदा दुई छोराछोरीको मृत्यु भएको स्थानीय टेकराज रिखाम मगरले जानकारी दिए । हामी दुवै जना सडक निर्माणका लागि गएका थियौं, घरमा अभिभावक कोही नभएको बेला आगलागी भएको हो-मृतकका बुबा रामबहादुर मगरले भने ।

स्थानीय शिक्षक गौरवबहादुर मगरका अनुसार घटना भएलगत्तै दुवै जनाको बेहोस भएका थिए । उनीहरुको उद्धार गरी उपचारका लागि जिल्ला अस्पताल गाईघाट लगिएको थियो । जिल्ला प्रहरी कार्यालयको टोली र इलाका प्रहरी कार्यालय भुट्टारको टोली घटनास्थल पुगेर घटनाका विषयमा अनुसन्धान गरिरहेको छ । घटनामा मानवीय क्षतिसँगै घरमा भएका सबै सामग्री जलेर नष्ट भएका छन् ।

आगलागीमा मगरको अन्नपात, लत्ताकपडा, भाँडावर्तन सबै जल्दा करिब रू. १० लाख बराबरको क्षति भएको प्रहरीले जनाएको छ । आगो स्थानीय र प्रहरीले साँझ ६ बजे नियन्त्रणमा लिएको थियो । घटनास्थल सदरमुकामबाट करिब ४५ किलोमिटर र भुट्टारबाट छ किलोमिटर टाढा रहेको छ । विद्युत् सर्ट भई आगलागी भएको हुनसक्ने प्रहरीले अनुमान गरेको छ ।

फेन्सी कपडा पसल बिक्रीमा

बिर्तामोडको शितल मार्केटमा रहेको चल्ती अवस्थाको फेन्सी कपडा पसल बिक्रीमा छ । इच्छुकले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क : ९८१४०३०१७५

नोटः अत्यावश्यक कारणबश बिक्री गर्नु परेको हुनाले सुपथ मूल्यमा बिक्री गरिने छ ।

उपराष्ट्रपति को बन्ला ?

काठमाडौं, फागुन २७। आगामी शुक्रवार हुने उपराष्ट्रपति निर्वाचनका लागि चार जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् ।

राष्ट्रपति निर्वाचनमा बनेको आठ दलीय गठबन्धनमा सहभागी दल उपराष्ट्रपतिको निर्वाचनमा साझा उम्मेदवार बनाउन सहमत हुन सकेनन् । उपराष्ट्रपतिमा गठबन्धनले जनता समाजवादी पार्टीका उम्मेदवारलाई समर्थन गरेको छ । तर, गठबन्धनकै अर्को दल जनमत पार्टीले पनि उपराष्ट्रपतिमा छुट्टै उम्मेदवार उठायो ।

उपराष्ट्रपतिमा महिला मात्रै उम्मेदवार बनाउन मिल्ने प्रमुख निर्वाचन आयुक्तको भनाइपछि द्विविधामा परेको गठबन्धनले जसपाबाटै एक जना महिला र एक जना पुरुष गरी दुई जनाको उम्मेदवारी दर्ता गराएको छ । जसपाबाट रामसहाय यादव र प्रमिलाकुमारी यादवको छुट्टाछुट्टै उम्मेदवारी दर्ता भएको छ ।

रामसहाय यादवको प्रस्तावकमा जसपाका अशोककुमार राई र प्रदीप यादव, एकीकृत समाजवादीका किसन श्रेष्ठ, माओवादी केन्द्रका शक्ति बस्नेत र नेपाली कांग्रेसका रमेशजङ्ग रायमाझी छन् । समर्थकमा रेखा यादव, अम्बिका काफ्ले, प्रकाश ज्वाला, खिमलाल देवकोटा र भानुभक्त जोशी छन् ।

प्रमिलाकुमारी यादवको प्रस्तावकमा रञ्जु झा, मृगेन्द्र कुमारसिंह यादव, नवलकिशोर साह, दीपक कार्की र राजकिशोर यादव छन् । समर्थकमा अनिता देवकोटा, विमला सुवेदी, सीता गुरूङ, जयन्ती राई र मनिषकुमार सुमन छन् । जसपाबाट महिला र पुरुष दुई जनाकै उम्मेदवारी दर्ता गरेर फिर्ता हुने समयसम्म मिलाउने कुरा भएको छ- गठबन्धनको साझेदार नेकपा एकीकृत समाजवादीका नेता बेदुराम भुसालले भने । जनमत पार्टीबाट ममता झाको पनि उम्मेदवारी दर्ता भएको छ ।

झाको उम्मेदवारीलाई नागरिक उन्मुक्ति पार्टीले पनि समर्थन गरेको छ । उनको प्रस्तावकमा अब्दुल खान, अनिता देवी, गंगाराम चौधरी, अविराम शर्मा र रूपाकुमारी यादव छन् । समर्थकमा गोमा लाभ सापकोटा, बसन्तकुमार कुशवाह, रामप्रकाश चौधरी, रानीकुमारी तिवारी र विनीता कुमारी सिंह छन् ।

संसद्को दोस्रो ठूलो दल नेकपा एमालेले भने पार्टी उपाध्यक्ष समेत रहेकी बागमती प्रदेशकी पूर्वमुख्यमन्त्री अष्टलक्ष्मी शाक्यलाई उपराष्ट्रपतिको उम्मेदवार बनाएको छ । शाक्यको उम्मेदवारीमा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीसहित नेताहरू सुवासचन्द्र नेम्वाङ, छविलाल विश्वकर्मा, रघुवीर महासेठ र गोकर्ण विष्ट प्रस्तावक छन् । शाक्यको समर्थकमा कृष्णगोपाल श्रेष्ठ, महेश बर्तौला, तुलसा दाहाल, भगवती न्यौपाने र यशोदा रिमाल छन् । शाक्यका प्रस्तावक र समर्थक सबै एमालेका सांसदहरू हुन् ।

शनिवार बिहान बसेको नेकपा एमाले संसदीय दलको बैठकले उपराष्ट्रपतिमा शाक्यलाई अघि सार्ने निर्णय

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

"धारावाहिक दार्शनिक प्रवचन"

"जगद्गुरूत्तम् १००८ स्वामी श्री कृपालु जी महाराज की प्रचारिका सुश्री श्रीश्वरी देवी जी द्वारा विलक्षण दार्शनिक प्रवचन हुन गइरहेको हुँदा यहाँहरूको उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

।। राधे-राधे ।।

कार्यक्रमः

मितिः २०७९ चैत १ गतेदेखि १५ गतेसम्म

समयः बेलुकी ४ बजेदेखि ६:३० बजेसम्म

स्थानः अतिथि सदन, बिर्तामोड-१, झापा

आयोजक :
राधा गोविन्द सत्संग समिति
एवम् समस्त नगरवासी

सकारात्मक सोच र उत्प्रेरणा तालिम

सुरुङ्गा, फागुन २७ । शिक्षक हित साकोस बिर्तामोडको १३औं स्थापना दिवसका अवसरमा आयोजित सकारात्मक सोच र उत्प्रेरणा सम्बन्धी एक दिवसीय तालिम सम्पन्न भएको छ ।

कनकाई उद्योग वाणिज्य संघ सुरुङ्गाको सभाहलमा भएको तालिममा प्रशिक्षक बीपी रेग्मीले सहजीकरण गरेका थिए । तालिममा झापाका एक सयभन्दा बढी शिक्षकहरूको सहभागिता रहेको थियो । तालिममा सहजकर्ता रेग्मीले जीवनका हरेक क्षणमा सकारात्मक सोच, दूरदृष्टि र परिणाममुखी दृष्टिकोणले सफलता प्राप्त गर्न सकिने बताए । प्रमुख प्रशिक्षक रेग्मीले बिगत र भविष्यमा आफ्नो अधिकार नभए पनि वर्तमान आफ्नो बसमा हुने भएकाले वर्तमान समयको सदुपयोग गर्नुपर्ने बताए । व्यापार, शिक्षा र जीवनका प्रत्येक क्षेत्रमा 'हामी गर्न सक्छौं' भन्ने सोचका साथ क्रियाशील हुनुपर्नेमा उनले जोड दिए । तालिममा युवा प्रशिक्षकहरू अम्बिका घिमिरे, जुनु लिम्बू, सञ्जोग लिम्बू र विजय बस्नेत लगायतले श्रमको सम्मान गर्दै सेवा र सामान बेचेर जीवनमा सफल बन्न सकिनेमा जोड दिएका थिए ।

कार्यक्रम शिक्षक हित साकोसका अध्यक्ष नारायणप्रसाद गौतमको अध्यक्षतामा भएको थियो । कार्यक्रम उपाध्यक्ष हरिप्रसाद न्यौपानेले सञ्चालन गरेका थिए ।

नेपालको ऋण २० खर्ब ७० अर्ब

काठमाडौं, फागुन २७। चालू आर्थिक वर्ष २०७९/८० को अर्धवार्षिक समीक्षा अवधिमा नेपालको सार्वजनिक ऋण रू. २० खर्ब ७० अर्ब ५३ करोड ६३ लाख पुगेको छ । गत पुस मसान्तसम्म नेपालले रू. ११ खर्ब दुई अर्ब ५१ करोड बाह्य ऋण र रू. नौ खर्ब ६८ अर्ब एक करोड आन्तरिक ऋण तिर्न बाँकी रहेको देखिएको हो ।

सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले सार्वजनिक गरेको दोस्रो त्रैमासिक अवधिको सार्वजनिक ऋण प्रतिवेदनअनुसार चालू आवको छ महिनाको अवधिमा रू. ५७ अर्ब २४ करोड ऋण थपिएको छ । गत असार मसान्तसम्म कूल सार्वजनिक ऋण रू. २० खर्ब १३ अर्ब थियो । जसमध्ये बाह्य ऋण रू. १० खर्ब ५० अर्ब २३ करोड र आन्तरिक ऋण रू. नौ खर्ब ५७ अर्ब ६१ करोड बराबर थियो । चालू आवको दोस्रो त्रैमासिक अवधिसम्ममा रू. ७६ अर्ब ६६ करोड ९९ लाख बाह्य ऋण थपिएको छ । आन्तरिक ऋण भने गत असारको तुलनामा पुसमा रू. १९ अर्ब ४३ करोडले घटेको छ ।

नेपालको कूल गार्हस्थ्य उत्पादन (जीडीपी) को तुलनामा सार्वजनिक ऋणको अनुपात ४२ दशमलव ६७ प्रतिशत बराबर पुगेको सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले जनाएको छ । अहिले कूल गार्हस्थ्य उत्पादन रू. ४८ खर्ब ५१ अर्ब ६२ करोड बराबर छ । जीडीपी अनुपातमा आन्तरिक ऋण १९ दशमलव ९५ प्रतिशत र बाह्य ऋण २२ दशमलव ७२ प्रतिशत रहेको कार्यालयको तथ्याङ्कबाट देखिन्छ ।

चालू आवको पुस मसान्तसम्म नेपालले रू. ४७ अर्ब २७ करोड बराबर ऋण उठाएको छ । जसमध्ये रू. ३० अर्ब आन्तरिक र रू. १७ अर्ब २७ करोड बाह्य ऋण उठाएको हो । यही अवधिमा रू. ४५ अर्ब ६१ करोड बराबर साँवा ब्याज भुक्तानी गरेको छ । पुस मसान्तसम्म सरकारले भुक्तानी गरेको साँवा रू. २८ अर्ब ३० करोड र ब्याज रू. १७ अर्ब ३१ करोड बराबर छ ।

यो अवधिमा आन्तरिक ऋणको साँवा रू. १९ अर्ब ५९ करोड २५ लाख र ब्याज रू १५ अर्ब ६५ करोड ९६ लाख गरी कूल रू ३५ अर्ब २५ करोड भुक्तानी भएको छ भने बाह्य ऋणको साँवा रू. आठ अर्ब ७१ करोड र ब्याज रू. एक अर्ब ६५ करोड गरी रू. १० अर्ब ३६ करोड भुक्तानी भएको छ । कूल साँवा ब्याज भुक्तानीमा आन्तरिक ऋणको साँवा ब्याज भुक्तानी ७७ दशमलव २८ प्रतिशत र बाह्य ऋणको साँवा ब्याज भुक्तानी २२ दशमलव ७२ प्रतिशत बराबर छ ।

बेनिशाको पोल्टामा बल्ल हिट फिल्म

कलाकारलाई हिट फिल्मको भोक कतिसम्म हुन्छ भन्ने कुरा अभिनेत्री बेनिशा हमाललाई जति अरु कसलाई थाहा होला र ! १२ वर्ष लामो करिअरमा एउटा पनि फिल्म हिटमा सूचीकृत नहुँदा उनलाई मिडियाले 'फ्लप हिरोइन'को ट्याग दियो । 'अभागी हिरोइन' भन्दै खिसिटिउरी गर्नेहरु कम थिएनन् । तर, भनिन्छ नि, 'पखाईको फल मीठो हुन्छ ।' त्यो फल उनको पोल्टामा बल्ल परेको छ ।

बेनिशाको मुख्य भूमिका रहेको नयाँ फिल्म 'छक्का पञ्जा ४'ले यतिखेर बक्सअफिसमा आक्रामक कमाई गरिरहेको छ । सम्भवत: दोस्रो हप्ताको विकेन्डसम्म फिल्मले १० करोडको आँकडा पार गर्न सक्नेछ । एकातिर फिल्मको कलेक्सन ग्राफ उकालोलाग्दो छ भने अर्कोतिर आफ्नो अभिनय र चरित्रलाई दर्शकका साथै समीक्षकले पनि प्रशंसा गर्दा उनलाई दुवै हातमा लड्डू झैं भएको छ ।

सन् २०११ मा प्रदर्शन भएको फिल्म 'स्वर'बाट उनले अभिनेत्रीको रुपमा डेब्यू गरेकी थिइन् । अभिनेत्रीद्वय केकी अधिकारी र रीमा विश्वकर्माको डेब्यू पनि यही फिल्मबाट भएको थियो । संयोग नै मान्नुपर्छ, केकीको पहिलो हिट दीपकराज गिरी र दीपाश्री निरौला समुहको 'छ माया छपक्कै' थियो । र, बेनिशाले पनि पहिलो पटक हिटको सुःख दीपक-दीपाश्री समूहकै फिल्मबाट पाएकी छन् ।

'स्वर' पछि उनले एक दर्जन बढी फिल्ममा काम गरिन् । प्रायःमा उनको अभिनयको राम्रै प्रशंसा भयो । फिल्म 'ब्लाइन्ड रक्स'बाट पोल्टाभरि उत्कृष्ट अभिनेत्रीको अवार्ड समेत पाइन् । तर, हिटको खुसी उनलाई कुनैले दिएका थिएनन् । यद्यपि, उनी कामविहीन पनि हुनुपरेको थिएन/छैन । अब बेनिशाले कुन हिसाबले फिल्म छनोट गर्दै जान्छिन्, त्यसले उनको करिअरको रुपरेखा कोर्नेछ ।

यसरी मर्दैछ इलोन मस्कको ट्विटर

जेमिमा केली

इलोन मस्कले भनेका थिए- ट्विटर मानव सभ्यताको भविष्यका लागि महत्वपूर्ण छ । उनले भनेको सही हो भने हाम्रो भविष्य अन्धकार देखिन्छ । ट्विटरमा प्राविधिक अवरोध आउने क्रम बढ्दो छ, विज्ञापनबाट हुने कमाइ घटेको छ । मात्र चार महिनाअघि ७ हजार ५ सय जना कर्मचारी भएको कम्पनीमा पटक-पटकको कटौतीपछि अहिले २ हजार कर्मचारी छन् ।

अक्टोबरमा ट्विटर किन्दा बेलाबेलामा विश्वकै सबैभन्दा धनाढ्य व्यक्ति बनिरहने मस्कले पैसा कमाउन नभई 'मानवतालाई सहयोग गर्न' यसको स्वामित्व लिएको बताएका थिए । ट्विटरलाई अझ गतिलो बनाउन आफू प्रतिबद्ध रहेको उनको भनाइ थियो । किनभने यो 'सभ्यताको भविष्यका लागि एउटा साझा डिजिटल चौतारी रहनु महत्वपूर्ण हुने' उनको तर्क थियो, जहाँ अनेक विचारबीच स्वस्थ बहस चलाउन सकियोस् ।

पछिल्लो समय स्वस्थ होस् वा नहोस्, मस्कले कुनै गम्भीर बहसमा भाग लिएको मैले देखेकी छैन । तर, सस्ता मिम र खराब मजाक भने उनले अत्यधिक पोस्ट र शेयर गरेका छन् । मलाई अचम्म पनि लाग्छ, अमेरिकी राष्ट्रपतिको भन्दा आफ्नो ट्विट ज्यादा भिजिबल बनाउन ट्वीटरको अल्गोरिदम नै बदल्न ८० इञ्जिनियर खटाउने व्यक्तिले ट्विटरलाई र हामीलाई (उनका अनुसार) बचाउन कसरी सक्ला ?

केही हदसम्म यी कुरा बेकारका हुन् । ट्विटर किनेपछि मस्कले अचानक आफ्ना बकवास मजाक बन्द गर्लान् भन्ने अपेक्षा मैले गरेकै थिइनँ । न त आफ्ना १३ करोड फलोअर्ससामु गैरजिम्मेवार तरिकाले आधारहीन दावी

गर्न छाड्लान् र ट्विटरलाई व्यक्तिगत फाइदाका लागि उपयोग नगर्लान् भन्ने अपेक्षा नै गरेकी थिएँ । ट्विटरमा बेरोकटोक वाक् स्वतन्त्रता प्रदान गर्ने इच्छासम्म राख्लान् भन्ने आशा पनि थिएन । त्यसमाथि, ट्विटर कुनै 'डिजिटल चौतारी' नभई दर्शकले समेत प्रस्तुति दिन मिल्ने रात्रिकालीन जमघटजस्तो छ । त्यसैले मस्कले हामी सबैलाई एक ठाउँमा ल्याउँछन् भन्ने विचार नै असम्भवप्रायः लाग्छ । मैले के चाहिँ अपेक्षा गरेकी थिएँ भने ट्विटर पहिले जति खराब थियो, वा जति असल थियो, मस्कले किनेपछि पनि त्यत्तिकै खराब वा असल रहिरहला ।

तर, उनले किनेपछिका चार महिनालाई हेर्दा ट्विटर थप खराब बनेको छ । ट्विटरका सामग्री ज्यादा आपत्तिजनक वा ज्यादा आक्रामक वा ज्यादा झुट बनेकाले मात्र मैले यसो भनेकी होइन । नियमित रुपमा आउने प्राविधिक खराबीको कुरा पनि गरेकी होइन । ट्विटर यसै पहिलेभन्दा कम रोचक लाग्छ । पट्यारलाग्दो लाग्छ । यस्तो मलाई मात्र लागेको हो कि अरुलाई पनि भनेर बुझ्न गत साता मैले एउटा ट्विटर पोल गरेकी थिएँ । मैले चार सम्भावित विकल्प दिएकी थिएँ: पहिलेभन्दा अत्यधिक खराब, अलिअलि खराब, पहिलेभन्दा गज्जब र कुनै फरक देखिँदैन ।

२४ घण्टापछि नतिजा आयो । मत दिने २ हजार जनामध्ये ६ प्रतिशतले मात्रै मस्कले किनेपछि ट्विटर राम्रो बनेको जनाएका छन् । १७ प्रतिशतले कुनै फरक देखेनन् । यसको अर्थ हो, तीन चौथाइले खराब भएको महसुस गरे । जसमध्ये ३१ प्रतिशतले अत्यधिक खराब र ४६ प्रतिशतले अलिअलि खराब भनेका छन् ।

मेरो अनुभव पनि यही हो । ट्विटर पहिलेभन्दा कम चाखलाग्दो उत्पादन बन्दै गएको छ । प्राविधिक अवरोधका अलावा ट्विटर प्रयोगकर्ताको अनुभव देखिनेगरी खस्केको छ। अल्गोरिदमले छानिदिने 'फर यु' ट्याब सामाजिक सञ्जालका अन्य प्लाटफर्मजस्तै लाग्छन् । जहाँ धेरै तस्वीर, भिडियो र भाइरल हुन तम्तयार सामग्री छन् । जसको लत लाग्नसक्छ तर, त्यसमा गुदी भने अलिकति पनि हुँदैन । त्यसका लागि त हामीसँग इन्स्टाग्राम छँदैछ ।

ट्विटरले 'थर्ड पार्टी एप'हरुलाई पनि आफ्नो डेटामा सहज पहुँचको अनुमति दिन छाडेको छ । जसका कारण ती एपहरु बेकार भए । जुन प्रयोगकर्ताका अनुभवको एउटा अभिन्न हिस्सा थियो र थियो, ट्वीटरको आफ्नो विकासको एउटा हिस्सा ।

र, पहिलेभन्दै धेरै नै विज्ञापन देखिन थाले पनि थुप्रै विज्ञापनदाताले ट्विटर छाडेका छन् । जसले आम्दानी घटेको छ । उनीहरुको पछिपछि प्रयोगकर्ता पनि घट्न थालेका छन् । डेटा इन्टेलिजेन्स कम्पनी सिमिलरवेबका अनुसार जनवरीमा अघिल्लो वर्षको तुलनामा ट्विटरको ट्राफिक २ प्रतिशतले घट्यो । फेब्रुअरी २५ सम्मको २८ दिनमा ट्राफिक ५ प्रतिशतले घटेको छ ।

कुनै समय ट्विटर अपराजेय लाग्थ्यो । तैपनि यो सदा टिकिरहने थिएन । हामी सबैलाई अहिलेसम्म ट्विटरमा टिकाइराखेको 'नेटवर्क इफेक्ट'ले कुनै न कुनै विन्दुमा अर्को नेटवर्कका लागि बाटो खोलिदिने नै थियो । त्यसैले अन्ततः ट्विटरको मृत्यु हुँदा त्यसको सम्पूर्ण दोष हामीले मस्कको थाप्लोमा हाल्न सक्दैनौं । तर, ट्विटरको मृत्युलाई यति भ्याउलाग्दो बनाएको दोष भने हामी उनलाई दिन सक्छौं ।

(फाइनान्सियल टाइम्सबाट)

हुण्डी कारोवारी पक्राउ

मोरङ, फागुन २७। मोरङको बिराटनगर महानगरपालिका-६ स्थितबाट हुण्डी कारोवारमा संलग्न एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा बिराटनगर-१५का ३१ वर्षीय धर्मानन्द साह रहेका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले हुण्डी कारोवारमा संलग्न रहेका साहलाई नगद ४ लाख ७५ हजार रुपैयाँ, बिभिन्न बैंकहरुको चेक, एटीएम कार्ड, भौचर तथा को.२९ प ९७३९ नम्बरको मोटरसाइकलसहित पक्राउ गरेको हो ।

पक्राउ परेका साहको सम्मानित मोरङ जिल्ला अदालतबाट हुण्डी सम्बन्धी कसूरमा म्याद थप गरी थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ ।

निम्बसका विद्यार्थी दीक्षित

झिलझिले, फागुन २७। शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नम्बर ८को निम्बस इङ्लिस बोर्डिङ स्कूल अध्ययन गर्ने निम्बस स्काउट ट्रुप सोमबार दीक्षित भएको छ ।

विद्यालयमा आयोजित एक कार्यक्रममा ५६ जना विद्यार्थीलाई दीक्षित गरिएको थियो । सो विद्यालयमा अध्ययन गर्ने २७ छात्रछात्राले स्काउटको सदस्यता समेत पाएका छन् । लामो प्रशिक्षणबाट स्काउटका विद्यार्थीहरु दीक्षित भएको विद्यालयका संस्थापक प्रिन्सिपल राजु बुढाथोकीले बताए ।

कार्यक्रमको पहिलो सत्रमा प्रिन्सिपल बुढाथोकीलाई शिवसताक्षी नगरपलिकाकी उपप्रमुख नरमाया कार्कीले दीक्षित गरेकी थिइन् भने नेपाल स्काउटको शपथ शिक्षा शाखाका प्रमुख छवि ढकालले गराएका थिए ।

दिक्षान्त समारोहमा नेपाल विश्व स्काउटको सदस्य, स्काउट सदस्यको लोगो समेत स्काउटका विद्यार्थीहरुलाई र प्रिन्सिपल बुढाथोकीलाई प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रम विद्यालयका प्रिन्सिपल समेत रहेका निम्बस स्काउट ट्रुपका संरक्षक बुढाथोकीको अध्यक्षता र नगर उपप्रमुख नरमाया कार्कीको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भएको थियो ।

विद्यालयमा गठित स्काउटले आगलागी पीडितलाई सहयोग, वौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरुलाई भोजन, विद्यालय सरसफाईलगायतका कामहरु गर्ने विद्यालयले जनाएको छ ।

शिवसताक्षी नगरमा संस्थागत र सामुदायिक गरी २० वटा आधारभूत तहदेखि माथिका विद्यालयमा स्काउटको गतिविधि हुने गरेको छ । कोरोना लागेर मृत्यु भएकाको शव व्यवस्थापन, मेला, जात्रामा स्वयम्सेवक तथा भीड नियन्त्रण व्यवस्थापन, बाढी पहिरोमा परेका परिवारको उद्धार तथा पुर्नस्थापना लगायत विपत्मा स्काउटले रचनात्मक काम गर्दै आएको छ ।

उपराष्ट्रपति ...

गरेको थियो। निर्वाचन आयोगले उम्मेदवारी दर्ताका लागि शनिवार दिउँसो २ बजेसम्मको समय तय गरेको थियो। उपराष्ट्रपति चयनका लागि आगामी शुक्रवार मतदान हुँदैछ ।

गठबन्धनका उम्मेदवारविरुद्ध एमालेको उजुरी

जनता समाजवादी पार्टीका उम्मेदवार रामसहायप्रसाद यादवविरुद्ध नेकपा एमालेका सांसद महेशकुमार बर्तौलाले उजुरी दिएका छन् ।

उपराष्ट्रपति पदमा महिलाले मात्रै उम्मेदवारी दिन पाउने जिकिर गर्दै उजुरी दर्ता गराएको उनले जानकारी दिए। निर्वाचन अधिकृत न्यायाधीश महेश शर्मा पौडेलले उजुरीबारे निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जाँचबुझ गर्ने बताए । हामी त्यसबारे अध्ययन गर्छौं, जाँचबुझ गर्छौं र भोलि आइतवार १२ बजेसम्मको समय छ, त्यसभित्र निर्णय दिन्छौं- उनले भने । निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले भने उपराष्ट्रपतिमा पुरुष उम्मेदवार बन्न पाउने वा नपाउने भन्नेबारे प्रतिक्रिया दिएको छैन ।

'उपराष्ट्रपतिमा पुरुष उठाउन मिल्दैन'

एमालेले राष्ट्रपतिमा पुरुष निर्वाचित भइसकेका कारण उपराष्ट्रपतिमा महिला मात्रै उम्मेदवार बन्न मिल्ने तर्क अघि सारेको छ ।

सबै ठाउँमा हामीले एउटा पदमा पुरुष हुँदा अर्को पदमा महिला अनिवार्य गरेका छौं- शनिवार पार्टी सचिवालयको बैठकपछि एमाले उपमहासचिव प्रदीप ज्ञवालीले भने । अहिले फरक लिङ्ग वा समुदायको आधारमा भन्ने तर्कका आधारमा पुरुषलाई नै उठाउन खोज्ने कुरा संविधानको मर्मभन्दा विपरीत कुरा हो । यसअघि एमालेले राष्ट्रपतिमा अघि सारेका पूर्वसभामुख सुवासचन्द्र नेम्वाङ कांग्रेसका रामचन्द्र पौडेलसँग पराजित भएका थिए ।

निर्वाचित हुन कति मत चाहिन्छ ?

उपराष्ट्रपतिमा निर्वाचित हुन कूल योग्य मतदाताको मतभारको बहुमत आवश्यक हुने कानूनी व्यवस्था छ । निर्वाचन आयोगले उपराष्ट्रपति निर्वाचनका लागि ८८२ जना मतदाताको नाम सार्वजनिक गरेको छ । संघीय संसद्का ३३२ जना र प्रदेशसभाका ५५० जना मतदाताहरूको सबै मतभार जोड्दा ५२ हजार ६२८ हुन्छ ।

त्यसको बहुमतका लागि २६ हजार ३१५ मत आवश्यक पर्छ । कुनै पनि उम्मेदवारले बहुमत नल्याएको अवस्थामा सबैभन्दा बढी मत ल्याउने दुई जना उम्मेदवारबीच पुनः मतदान गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

प्रमुख आयुक्तको अभिव्यक्तिले उब्जाएको दुविधा

शुक्रवार निर्वाचन आयोगले चैत पाँच गते हुने उपराष्ट्रपति पदको निर्वाचनमा महिला उम्मेदवारको मात्र मनोनयन दर्ता गर्न निर्देशन दिएपछि दलहरूमाथि महिला उम्मेदवारलाई अघि बढाउन दबाब परेको थियो ।

प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलियाले उपराष्ट्रपतिमा महिलाको मात्रै मनोनयन दर्ता गर्न निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयलाई निर्वाचन आयोगले निर्देशन दिएको बताएका थिए । राष्ट्रपतिमा पुरुष र खस आर्य निर्वाचित भएकाले सो बाहेक, लिङ्गमा महिला वा अन्य अनि समुदायमा खस आर्यबाहेक अन्य समुदायको मात्र मनोनयन पत्र दर्ता गर्ने भनेर आयोगले निर्णय गरिसकेको छ- शुक्रवार प्रमुख आयुक्त थपलियाले भनेका थिए ।

तर निर्वाचन आयोगले जारी गरेको विज्ञप्तिमा भने राष्ट्रपतिमा खस आर्य समावेशी समूहका पुरुष निर्वाचित भइसकेको अवस्थामा उपराष्ट्रपति पदमा उम्मेदवारी दर्ता गर्दा लिङ्ग (पुरुष) वा समुदाय (खस आर्य) भन्दा फरक; लिङ्ग (महिला वा अन्य) वा दलित, आदिवासी जनजाति, मधेसी, थारु वा मुस्लिम समुदायका व्यक्तिको मनोनयन पत्र मात्र दर्ता गर्न निर्देशन दिएको उल्लेख छ ।

राष्ट्रपति तथा उपराष्ट्रपतिको निर्वाचनसम्बन्धी ऐन, २०७४को दफा ६५को उपदफा २ बमोजिम दिइएको निर्देशनमा संविधानको धारा ७०मा यस संविधान बमोजिम राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिको निर्वाचन फरक फरक लिङ्ग वा समुदायको प्रतिनिधित्व हुने गरी गर्नु पर्नेछ भन्ने व्यवस्था रहेको जनाइएको छ ।

त्यस्तै राष्ट्रपति तथा उपराष्ट्रपतिको निर्वाचन सम्बन्धी ऐन २०७४को दफा १६को उपदफा (५) मा यस दफा बमोजिम उपराष्ट्रपति पदको लागि उम्मेदवार मनोनयन गर्दा राष्ट्रपति पदमा निर्वाचित व्यक्ति जुन लिङ्ग वा समुदायको हो सो भन्दा फरक लिङ्ग वा समुदायको व्यक्तिलाई मनोनयन गर्नु पर्नेछ भन्ने व्यवस्था रहेको आयोगले जनाएको वीवीसीले उल्लेख गरेको छ ।

नागरिकता ...

नागरिकतासम्बन्धी विवाद टुङ्गोमा नपुगेको उल्लेख गर्दै नेपालमा विदेशीलाई नागरिकता पाउन सजिलो र वास्तविक नेपालीले नागरिकता पाउन समस्याको भएको गुनासो गरे । उनले भने- प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रियसभाबाट बहुमतले पारित गरेको नागरिकता विधेयक पारित नगर्नु संविधानविपरीत छ ।

नागरिकता नभएकै कारण लाखौं नेपाली उच्च शिक्षा हासिल गर्ने अवसरबाट बञ्चित हुनुपरेको उनले बताए । समितिका सदस्य उत्तम कुमारले कुनै पनि नेपाली नागरिकको सन्तानलाई नागरिकताबाट बञ्चित गरिने छैन भनी नेपालको संविधानमा प्रष्ट लेखिएको अवस्थामा समेत आफूहरुले दुःख झेलिरहनुपरेको गुनासो गरे ।

कोशी ...

उनीहरुले शनिवार बिर्तामोडमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै आन्दोलनमा सहभागी घटकको नाम समेत सार्वजनिक गरेका थिए । कोशी प्रदेशको नाम कौशिक वाहुनको नाममा रहेको कोशी नदीबाट भएकाले त्यसलाई खारेज गर्दै ऐतिहासिक पहिचानको आधारमा प्रदेश १को नाम पुनः नामाङ्कन गरिनुपर्ने माग अघि सारेका हुन् ।

कर्मचारी आवश्यकता

यस पूर्वाञ्चल दैनिक पत्रिका वितरण गर्न केही कर्मचारी आवश्यकता भएकोले स्थानीय आफ्नै साइकल भएका पुरुष/महिलाले सम्पर्क गर्नुहोला ।

काम गर्नुपर्ने समय: विहान ५:३० बजेदेखि ७:३० बजेसम्म

काम गर्नुपर्ने क्षेत्र: अतिथि सदन (जगतवस्ती)

तलब: संस्थाको नियमानुसार

सम्पर्क: ९८०७९१०२२२, ९८०६०३३१५३

श्रीअन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित - कार्यालय : बिर्तामोड-१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टोरूप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (५८४४६४२०५५/ ५८१७५५०२५५) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी ■ अनलाइन संयोजक : नरेन्द्र ढकाल ■ सह-सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ डेस्क सम्पादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (५८४२६३४७४०) ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (५८१४०१८५७१) ■ प्रोसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ प्राविधिक : बद्री महतारा ■ बिर्तामोड प्रतिनिधि: गोपाल अधिकारी-५८०७५१०२२२/सञ्जय श्रेष्ठ ५८०६०३३१५३ ■ कम्प्युटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी (कार्यालय फोन : ०२३-५३१००२/प्रशासन/विज्ञापन : ०२३-५३००४४) Email: purwanchal2052@gmail.com

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

साख जोगाउने चुनौति

गणतन्त्र स्थापनापछि तेस्रो राष्ट्रप्रमुखका रुपमा नेपाली काग्रेसका वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेल निर्वाचित भएका छन् । आफ्ना प्रतिष्पर्धी एमालेका नेता सुवासचन्द्र नेम्वाङ्गलाई दुई गुणाभन्दा बढी मतले पराजित गरेका पौडेलका अघि अब चुनौतिहरुलाई सम्बोधन गरेर अघि बढ्नुपर्ने जिम्मेवारी आएको छ । विगतमा राष्ट्रपतिहरु विवादरहीत हुन सकेनन् । उनीहरु मध्ये पनि दोस्रो राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई दलीय पक्षधरताको आरोप लाग्यो, जसलाई उनले खण्डन गर्ने सामर्थ्य नै राखिनन् । संसदीय गणितको आधारमा राजनीतिक रंग हेरेर विधेयकहरुलाई स्वीकार वा अस्वीकार गर्ने गल्ती नवनिर्वाचित राष्ट्रपति पौडेलले गर्नुहुँदैन । यद्यपि उनी पनि 'दूधले नुहाएका होइनन्', राजनीतिक रंगले उनलाई पनि पछ्याउला, तर उनी राष्ट्रकै अभिभावक बनिएका हुनाले 'वाद'को पक्षधरताले पदको गरिमा रहँदैन उनले बिर्सनु हुँदैन ।

भन्ने गरिन्छ 'राजनीति जोगी हुनलाई गरिन्नँ' । होला त्यसभित्र मानवीय कमजोरी अथवा विशेषता पनि होला । तर, त्यस्तो लगाव वा झुकाव उनको व्यवहारमा देखिनु हुँदैन । राष्ट्रपति पद स्वयम्मा कार्यकारी पद होइन तर दलहरुले यसलाई शक्तिकेन्द्रकै रुपमा स्थापित गर्न खोजेको उनीहरुको कार्यशैली र व्यवहारले देखाएको छ । संविधानले कल्पना नै नगरेको, संसदीय लोकतन्त्र र सवैधानिक व्यवस्थाभन्दा भिन्न यसखाले प्रवृत्ति, मानसिकता र व्यवहारले आलंकारिक पद भइकन पनि विवादित बन्न पुगेको राष्ट्रपति जस्तो विशिष्ट पदको ओज र साखको रक्षा गर्नु राष्ट्रपति पौडेलका सामू चुनौति छ । उनको जीवनशैली, व्यवहार, कार्यशैली र कानून तथा संविधानको संरक्षण, परिपालनालाई हेरेर उनको मूल्यांकन हुने नै छ ।

विगतमा राष्ट्रपतिले सामन्ती शैलीको अनुशरण गरेको आरोप लागेको छ । त्यस्तो आरोपबाट मुक्त हुन र राष्ट्रपति राष्ट्रको अभिभावक, जनता र संविधानका संरक्षक हो भन्ने मान्यतालाई स्थापित गर्न जरुरी छ । यसका लागि नवनिर्वाचित राष्ट्रपति पौडेलले दम्भ, अहंकार र पक्षधरता जस्ता संकीर्णताबाट मुक्त हुनुपर्छ । नेपालको निर्माण गर्ने शाह वंशीय राजसंस्था र परम्परालाई अन्त्य गर्दै ल्याएको गणतन्त्रमा धमिरा नलागोस् यसतर्फ उनको प्रतिबद्धता, इमान्दारिता र जिम्मेवारी देखिनु पर्दछ । संविधानको पूर्ण पालनासँगै राष्ट्रपति संस्थालाई निष्पक्ष, निर्विवाद र जनआस्थाको प्रतिकका रुपमा स्थापित गर्न उनको अहम् भूमिका हुनुपर्छ । राष्ट्रपति पौडेलका सामूको चुनौति र सामनाले संस्था र व्यक्तिको मूल्यांकन भविष्यले अवश्य गर्नेछ ।

नयाँ राष्ट्रपतिप्रतिका जनअपेक्षा

कृष्ण अधिकारी

मुलुक सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा प्रवेशसँगै सर्वोच्च पदको रूपमा रहेको राष्ट्रपतिमा परिपक्व राजनेता रामचन्द्र पौडेल निर्वाचित हुनुभएको छ । १५ जेठ २०६५ मा गणतन्त्र स्थापना भएयता उहाँ तेस्रो राष्ट्रपति बन्नुभएको छ । राष्ट्रिय एकताको प्रवर्द्धन, संविधानको पालना र संरक्षण संविधानमा राष्ट्रपतिलाई राष्ट्राध्यक्ष, संविधानको संरक्षक र अभिभावकको रूपमा स्थापित गरिएको छ । गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्ने, संरक्षण गर्ने र यसमा अपुग भएका विषयहरूलाई अगाडि बढाउन सक्ने साझा व्यक्तित्वको रूपमा उहाँलाई आम नागरिकले हेरेका छन् ।

मुलुकले राजनीतिकरूपमा अझै दह्रोसँग खुट्टा टेक्न नसकिरहेको बेला विश्वव्यापी आर्थिक सङ्कटको प्रभावको असर पर्न थालिसकेकाले सबै राजनीतिक शक्तिहरूलाई एकताबद्ध गरी अगाडि लैजाने मियोका रूपमा राष्ट्रपति उभिनु पर्नेछ । बलिदान र त्यागबाट निर्माण भएको संविधानलाई असफल तुल्याउन विभिन्न कोणबाट अनेक षड्यन्त्रका तानाबुना बुन्ने काम भइरहेका बेला त्यसलाई निस्तेज बनाउन पनि उहाँ जस्ता व्यक्तित्वको खाँचो रहेको थियो । संविधानमा सामान्यतया राष्ट्रपतिले गल्ती नै गर्दैन भन्ने परिकल्पना गरिएकाले उहाँको भूमिकालाई लिएर सार्वजनिक टीका-टिप्पणी वा आलोचना हुनुहुँदैन । वर्तमान संविधान दक्षिण एसियामै उत्कृष्ट छ, यसले सबै वर्गलाई अधिकार दिएको छ र यो अधिकार गुम्न नदिन उच्च राजनीतिक सुझबुझको खाँचो छ ।

राजतन्त्रको अन्त्य र प्रथम राष्ट्रपति चयन हुँदाको समयमा मुलुकले राजनीतिक स्पष्ट दिशा समाउन सकिरहेको थिएन । धेरै कुरा प्रक्रिया र पद्धतिमा समेत अन्योल थियो । प्रथम राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव धेरै कुराको जग बसाल्नुपर्ने दायित्वमा हुनुहुन्थ्यो । पहिलोपटक जनताको छोरो राष्ट्रपति भइरहँदा जनताका अपेक्षा, नयाँ प्रणालीको अभ्यास र भावी गन्तव्य पहिल्याउन त्यति सजिलो थिएन । यद्यपि उहाँको शालीन व्यवहार, राजनीतिक निष्ठा र उच्च मनोभावले ती सबै चुनौती र कठिनाइहरूलाई सजिलैसँग पार लगाउन सक्नुभयो ।

दोस्रो संविधानसभाले ३ असोज २०७२ मा नयाँ संविधान जारी गरेको एक महिनापछि संसदले दोस्रो राष्ट्रपतिका रूपमा विद्यादेवी भण्डारीलाई निर्वाचित गऱ्यो । संविधानको संक्रमणकालीन व्यवस्था अनुसार राष्ट्रपति बन्नुभएकी उहाँका सामु पनि अनेक चुनौति थिए । संविधान जारी भए पनि जनताबाट प्रत्यक्ष अनुमोदित भइसकेको अवस्थामा त्यसको कार्यान्वयन गर्नु त्यति सजिलो थिएन । मुलुकको पहिलो महिला राष्ट्रपति बनिरहँदा उहाँको दुईवटै कार्यकालमा महिलाको आर्थिक, सामाजिक सशक्तिकरण र विकासमा प्रभावकारी सहभागिता सुनिश्चित गर्नमा उहाँ नयाँ आयाम थप्न सफल बन्नुभयो । यद्यपि सरकारले गरेका कतिपय सिफारिसहरूमा उहाँको भूमिकालाई लिएर अनेक टिप्पणी भए पनि समग्रमा शीतल निवासको शान बढाउने नै काम भएको छ । मुलुकले लामो समयसम्म संक्रमणकालबाटै गुज्रेको अवस्थामा राष्ट्रपति एक्लैले समाधान निकाल्न सक्ने कुरा पनि थिएन । गणतन्त्र संस्थागत गर्ने प्रक्रियाको नेतृत्वमा यसअघिका दुवै राष्ट्रपतिको कार्यकाललाई सफल नै मान्नु पर्दछ ।

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको रक्षा गर्दै देशमा सुशासन कायम गर्नु अहिलेको मुख्य चुनौति रहेको छ । देशमा परिवर्तन भए पनि अवस्था परिवर्तनको अनुभूति आम जनताले गर्न पाएका छैनन् । जनतामा व्याप्त निराशा हटाउन सुशासनको खाँचो रहेको छ । देशलाई सुशासन दिएर विकास गरेर युवालाई विदेशिन नपर्ने, रोजगारी सिर्जना गर्नेतर्फ सरकारलाई ध्यानाकर्षण गराउन पनि राष्ट्रपतिले पहल गर्नुपर्ने हुन्छ । देश अहिले गम्भीर अवस्थामा रहेको कारण सबै राजनीतिक दलहरू एक ठाउँमा उभिएर त्यसलाई समाधान गर्नुपर्ने समय भएको छ । अझै पनि देशमा राजनीतिक सङ्कट टरिसकेको छैन, त्यसको निम्ति हरेक मुद्दाहरूमा राष्ट्रिय एकता गरेर जानु पर्नेछ । समय अनुरुप चुनौति बदलिँदै र जटिल बन्दै गएका छन् । अहिलेको प्रणाली र संविधान माथि विभिन्न कोणबाट देखिएका चुनौति र विचलनको अवस्थाप्रति सजग रही कुनै पनि तल माथि हुन नदिई प्रभावकारी ढङ्गबाट काम गर्नुपर्ने दायित्वबाट उहाँ विमुख हुनुहुँदैन ।

अहिलेको संविधान र व्यवस्था ७० वर्षसम्म लडेर ल्याइएको हो । त्यसैले संविधानको अक्षर र भावनालाई अक्षरशः पालना गर्ने, सार्वभौमसत्तालाई बलियो गर्ने राष्ट्रिय एकता र अखण्डता बलियो बनाउनु नै अहिलेको आवश्यकता हो । राजनीतिक दलहरूलाई काखा र पाखा गर्ने प्रवृत्तिले गणतन्त्रलाई बल नपुग्ने मात्र होइन, मुलुक नै द्वन्द्व र अस्थिरतातर्फ धकेलिन्छ । उहाँको जीवन दर्शन र जीवनभरको क्रियाशीलता तथा सङ्घर्ष भनेको लोकतन्त्र, देश उन्नति र जनताको अधिकार प्राप्तिका लागि नै हुँदै आएको छ ।

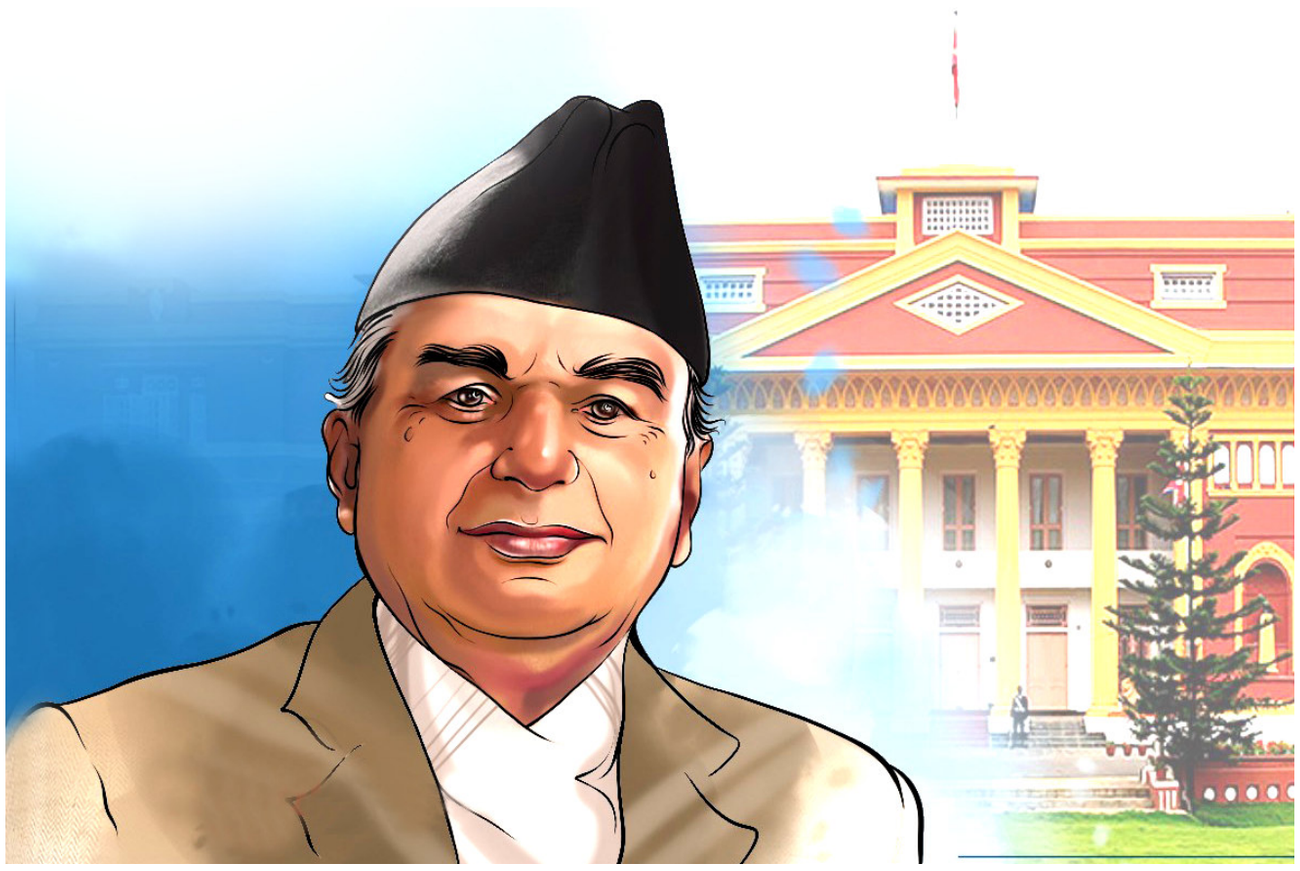
वि.सं. २०१८ देखि निरन्तर राजनीतिक यात्रामा होमिँदै आउनुभएका उहाँ जनताको अधिकार सुनिश्चित गर्न र मुलुकलाई समृद्ध बनाउनकै लागि सञ्चालन गरिएका विभिन्न आन्दोलनहरूको अग्रमोर्चामा रहेर विचार र नेतृत्व दिँदै आउनुभएका उहाँले यसबीचमा पटक-पटक गरी उहाँले १५ वर्ष बन्दी जीवन बिताइसक्नुभएको छ । पौडेलले गणतन्त्र स्थापनामा खेलेको भूमिकाबाट नै यसको सुदृढीकरणका लागि संरक्षकको भूमिका खेल्न पनि उहाँ सक्षम हुनुहुन्छ भन्ने आम जनताले विश्वास लिएका छन् । संविधानको मर्म र भावनालाई पौडेलले अविचलितरूपमा जीवन्त राख्नेमा द्विविधा छैन ।

संविधान र लोकतन्त्रसहित परिवर्तनका उपलब्धिको रक्षा गर्ने सन्दर्भमा राष्ट्रपतिको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । उहाँले राष्ट्रपतिको उम्मेदवारी दिँदै गर्दा आफूबाट राष्ट्रिय एकताको प्रवर्द्धन र संविधानको संरक्षकत्व प्रदान हुने विश्वास दिलाउनुभएको थियो । आगामी राष्ट्रपतिले विगतका त्रुटिबाट सिक्दै जिम्मेवारी राम्ररी बहन गर्न आफू सफल हुने दाबी पनि गर्नुभएको थियो । उहाँले विगतमा के-के त्रुटिहरू हुन गए, के-के राम्रा कुरा भए ध्यानमा राखेर जिम्मेवारी राम्ररी बहन गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभएको छ । उहाँको भनाइ छ- 'म एक सूत्रमा भन्छु, यो देशका सबै राजनीतिक दलहरू एक ठाउँमा उभिनुपर्छ । अहिले देश र जनताका अगाडि साह्रै ठूलो चुनौति छ । सिङ्गो देश र जनता, अनि सबै राजनीतिक दलहरू एक ठाउँ उभिनुपर्छ ।'

अहिले संविधान र गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्ने अविभारा र चुनौति छ । गणतन्त्रको राष्ट्रपति र हिजोको राजतन्त्रको राष्ट्राध्यक्षको चरित्रमा मौलिक भिन्नता हुन्छ भन्ने पुष्टि गर्नुछ । हिजो र आजको राष्ट्राध्यक्षका व्यवहार र आचरणमा के-के भिन्नता हुनुपर्छ भन्नेमा उहाँ प्रष्ट हुनुहुन्छ । राष्ट्रपति वा प्रधानमन्त्री भनेको मुलुकको भिन्नै विशिष्ट नभई सबै जनताका बीचमा पदीय जिम्मेवारीका कारण अग्रज मात्र हो । समाजका सबै मानिस समान र स्वतन्त्र भन्ने लोकतान्त्रिक मान्यता र चरित्रलाई उहाँले आत्मसाथ गर्नुपर्छ । छिमेकी तथा मित्र राष्ट्रहरूसँग कसरी जोगिएर र सन्तुलित ढङ्गबाट सम्बन्ध र व्यवहार गर्नुपर्दछ भन्ने कुरालाई हृदयगम गर्दै असंग्लनताको पररा्ष्ट्र नीति र तटस्थताको महत्वका बारेमा उहाँ जानकार हुनुहुन्छ । त्यही कुटनीतिक अवलम्बन गर्नुपर्छ । राष्ट्राध्यक्षको हैसियतमा उहाँले त्यसैका लागि आवश्यक वातावरण बनाउने र राय-सुझाव दिने काम गर्नुहुने नै छ ।

राष्ट्रपति संविधानको पालक र संरक्षक तथा सवैधानिक सर्वोच्च र राष्ट्रिय एकतालाई प्रवर्द्धन गर्ने पद हो । यो पदको विशेष महत्व छ । तर यसका आफ्नै मर्यादा छन् । 'किङ क्यान डु नो रङ' भन्ने संसदीय प्रणालीको मान्यता अनुसारको पद हो । यसको अर्थ राष्ट्रपतिबाट गल्ती हुँदैन भन्ने मान्यता राखिन्छ । हाम्रो राजनीतिक प्रणालीमा कार्यकारी अधिकार प्रधानमन्त्रीमा हुन्छ, मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपतिले काम गर्ने हो । राष्ट्रपति आफैं अग्रसर भएर काम गर्ने कुरा कम छ । तर, राष्ट्रपतिको भूमिका राष्ट्राध्यक्ष, संविधानको संरक्षकको नाताले सजग भएर राष्ट्रहितबारे सोचिरहेको हुनुपर्छ भन्ने वास्तविकतालाई उहाँले पक्कै पनि राम्ररी बुझ्नुभएको छ ।

अहिलेसम्मका राष्ट्रपतिहरूले तत्कालीन अवस्था हेरेर निर्णयहरू लिएको पाइन्छ । अबका राष्ट्रपतिलाई संक्रमणकालको सुविधा प्राप्त नहुने भएकाले पृथक ढङ्गबाट मुलुकको राष्ट्रिय एकतालाई केन्द्रविन्दुमा राखेर परिवर्तित राजनीतिक प्रणालीलाई बलियो बनाउनु नै मुख्य दायित्व हुन्छ । संविधान वा सङ्घीय कानूनमा स्पष्ट व्यवस्था भएको अवस्थामा बाहेक राष्ट्रपतिबाट सम्पादन गरिने जुनसुकै कार्य मन्त्रिपरिषद्को सिफारिस र सम्मतिबाट हुनुपर्ने भएकाले सरकार र राष्ट्रपतिबीचको दूरी टाढा हुनु र अविश्वास बन्नुले मुलुकलाई हित गर्दैन भन्ने कुरामा उहाँ सचेत हुनुहुन्छ । संविधान अनुसारका सबै संरचना बनिसकेको र दुईपटक प्रतिनिधिसभा, प्रदेशसभा र स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न भई राजनीतिक प्रणालीले विस्तारै जरा गाड्न थालेको हुँदा यसलाई अझै मजबुद बनाउनु नै राष्ट्रपतिको ध्येय हुनेछ ।



सात दशकदेखि नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा निरन्तर सङ्घर्षरत वरिष्ठ नेता पौडेल नेपाली राजनीतिको अभिभावकीय व्यक्तित्व भएकाले उहाँलाई आठ दलका तर्फबाट राष्ट्रपतिको उम्मेदवार बनाइएको थियो । नेपाली काग्रेसका तर्फबाट राष्ट्रपति पदका उम्मेदवार बन्नुभएका पौडेललाई नेकपा (माओवादी केन्द्र), जनता समाजवादी पार्टी, नेकपा (एकीकृत समाजवादी), जनमत पार्टी, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी, नागरिक उन्मुक्ति पार्टी, राष्ट्रिय जनमोर्चाले समर्थन गरेका छन् ।

पौडेललाई नेपाल समाजवादी पार्टी र प्रतिनिधिसभा सदस्य प्रभु साह अध्यक्ष रहेको आमजनता पार्टीले समेत समर्थन गरेको थियो । राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीले तटस्थ बस्ने निर्णय गरेको थियो भने अन्तिम समयमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले पौडेलको पक्षमा मतदान गर्ने निर्णय गरेको थियो । संसद्मा प्रतिनिधित्व गर्ने अधिकांश दलहरूको मत पौडेलमा जानुले पनि मुलुकलाई राष्ट्रिय सहमतिको दिशातर्फ लैजान मार्गप्रशस्त गरेको छ । यसले मुलुकमा राष्ट्रिय एकताको सन्देश प्रवाह भएको छ ।

के हो ट्रान्स फ्याट, यसले स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ ?

ट्रान्स फ्याट अंग्रेजी शब्द हो । ट्रान्स फ्याट धेरै कम सुन्नमा आएको शब्द हो । यसबारे धेरैलाई जानकारी छैन । अंग्रेजी भाषामा पनि सन् १९७८ मा मात्र अंग्रेजी शब्दकोशमा लेखिएको शब्द हो । ट्रान्स फ्याट एक प्रकारको अति खराब चिल्लो पदार्थ हो । यसलाई नेपालीमा अति खराब चिल्लोभन्दा उत्तम हुन्छ । यसलाई खराब वा हानिकारक चिल्लो मात्र भनेर पुग्दैन, अति खराब चिल्लो नै भन्नु पर्दछ । यसको नेपाली शब्द छैन । तसर्थ, छोटकरी नेपालीमा अखचि भन्न सकिन्छ ।

स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले ट्रान्स फ्याट चिल्लो पदार्थहरु मध्येको सबैभन्दा हानिकारक चिल्लो हो । खानामा अखचिको मात्रा धेरै भएमा हृदयघात र मस्तिष्कघात लगायत मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, एक प्रकारको स्तन क्यान्सर जस्तो अन्य धेरै स्वास्थ्य समस्याहरु देखा पर्दछन् । ट्रान्स फ्याट प्राकृतिक र कृत्रिम गरी दुई स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ । रांगा, भैसी, खसी, बोका आदि जनावरको रातो मासुमा हुने बोसो र दूध-दहीबाट बनेको परिकारमा पाइने ट्रान्स फ्याटको मात्रा ३ देखि ९ प्रतिशतसम्म हुन्छ । थोरै मात्रामा खाँदा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने ट्रान्स फ्याटले स्वास्थ्यमा धेरै नकारात्मक असर पार्दैन । तर, अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नाले भने नकारात्मक असर हुन्छ ।

कृत्रिम स्रोतबाट प्राप्त हुने अर्थात् खाद्य उद्योगमा उत्पादन गरिने औद्योगिक ट्रान्स फ्याट जसलाई पिएचओ भनिन्छ । स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक हुन्छ । यस्तो चिल्लोपदार्थ वनस्पति तेललाई तताएर, त्यसमा आंशिक मात्रामा हाइड्रोजनको अणु मिसाएर उत्पादन गरिन्छ । यस्तो प्रक्रियाबाट तरल अवस्थामा रहेको वनस्पति तेल कोठाको तापक्रममा बाक्लो वा ठोस पदार्थमा परिवतर्न हुन्छ । ट्रान्स फ्याट भएको तेल सामान्य ताक्रममा जान्छ ।

उद्योगमा सस्तो तेललाई तताएर, हाइड्रोजन मिसाएर उत्पादन गरिने ट्रान्स फ्याटबाट चिल्लो पदार्थको मात्रा बढ्नुका साथै यसमा खानेकुरा पकाउँदा खानाको रुप र स्वाद राम्रो बन्छ र धेरै दिनसम्म संचय गर्न सकिन्छ । वनस्पति तेलभन्दा यो धेरै सस्तो पर्न आउँछ । व्यवसायमा फाइदा हुने भएकाले खाद्य उद्योगमा यसको प्रयोग धेरै हुन्छ । नेपालको उद्योगको उत्पादन हुने वनस्पति घ्यू, केकमा प्रयोग हुने सर्टनिङ, मार्गारिन आदि औद्योगिक ट्रान्स फ्याटका केही उदाहरण हुन् ।

ट्रान्स फ्याट कति खान सकिन्छ ?

ट्रान्स फ्याटबारे गरिएका विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययन अनुसन्धानका अनुसार मान्छेलाई दैनिक आवश्यक चिल्लो पदार्थको एक प्रतिशतभन्दा बढी मात्रा ट्रान्स फ्याट भएमा यो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । वैज्ञानिक सल्लाह यो रहेको छ कि मान्छेलाई दैनिक आवश्यकपर्ने कुल ऊर्जा क्यालोरीको एक तिहाई ऊर्जा चिल्लो पदार्थबाट प्राप्त हुनुपर्छ । दैनिक क्यालोरीको दश प्रतिशत स्याच्युरेटेड फ्याटबाट र एक प्रतिशतभन्दा कम ट्रान्स फ्याटबाट प्राप्त हुनु पर्दछ ।

खानामा ट्रान्स फ्याट शून्य भए सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । एक प्रतिशत ट्रान्स फ्याट भनेको कति हो ? यो सजिलै नाप्त सकिन्छ । मानौ एउटा मानिसलाई दैनिक दुई हजार क्यालोरी ऊर्जा दिने खाना खानुपर्छ । दुई हजारको एक प्रतिशत भनेको २० हो र सो को २० क्यालोरी ऊर्जा करिब दुई ग्राम चिल्लो पदार्थबाट प्राप्त हुन्छ । दुई ग्राम भनेको आधा चिया चम्चा चन्दा अलि कम हो । एक चिया चम्चामा ५ ग्राम हुन्छ । यस प्रकार दैनिक दुई हजार क्यालोरी बराबर खाना खाने व्यक्तिले आफ्नो खानामा आधा चिया चम्चाभन्दा कम ट्रान्स फ्याट प्रयोग गर्न सकिन्छ । तसर्थ, दुई प्रतिशतभन्दा कम अखचि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ट्रान्स फ्याटले स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ ?

ट्रान्स फ्याट अत्यन्तै खराब चिल्लो पदार्थ हो । यसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोलको मात्रालाई बढाउँछ र असल कोलेस्ट्रोलको मात्रालाई घटाउँछ । धमनीहरुको भित्रि भागमा नकारात्मक असर पारी धमनीहरु साँघुरिने क्रमलाई बढाउँछ । रगतको थेग्रा जम्ने सम्भावनलाई बढाउँछ, जसले गर्दा हृदयघात र मस्तिष्कघात हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस प्रकार ट्रान्स फ्याट धमनीहरुका लागि अत्यन्तै हानिकारक छ । यसले युवा अवस्थामा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, महिलाहरुमा एक प्रकारको स्तनको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार प्रत्येक वर्षमा करिब पाँच लाख ४० हजारको मृत्यु ट्रान्स फ्याटकै कारणले हो भनेर प्रमाणित भएको छ । त्यसकारण सन् २०२३ सम्ममा उद्योगबाट उत्पादित औद्योगिक ट्रान्स फ्याट नियन्त्रण गर्ने लक्ष्य लिएको छ ।

कस्तो खानामा ट्रान्स फ्याट बढी हुन्छ ?

वनस्पति तेललाई जति धेरै ततायो त्यति नै त्यसमा ट्रान्स फ्याटको मात्रा बढ्दै जान्छ । जति धेरै ततायो तेल त्यति बढी हानिकारक बन्दै जान्छ । यस्तो तेलमा पकाएको पकौडा, समोसा, चाउचाउ, आलु, चिकेन आदि खानेकुराहरु स्वादिलो भए पनि स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक हुन्छन् । खाद्य उद्योगमा तयार गरी प्याकेटमा बन्द गरिएका खाद्य पदार्थहरु जस्तै कुकिज, तयारी चाउचाउ, भुजिया, दालमोठ, चिज वल्स, आलु चिप्स आदिमा अत्यधिक मात्रामा ट्रान्स फ्याट हुन सक्छ ।

तसर्थ, लेवल हेरेर मात्र खाने बानी बसालौं । यस्तै प्रकारले वनस्पति घिउमा बनाइएका बेकरी आइटमहरु केक, डोनट, आइसक्रिम, पिज्जा तथा तेलमा डिप फ्राई गरेर तयार पारिने फास्ट फुड जस्तै पकौडा, समोसा, पुरी, चिकेन फ्राई, आलु फ्राई, बर्गर, ससेज आदिमा प्रशस्त मात्रामा ट्रान्स फ्याट हुन सक्छ । वनस्पति घ्युमा तारेर बनाइने मिठाइहरु जेरी, लालमोहन, गुंदपाक, पुस्टकारी, लाखामरी आदिमा पनि धेरै मात्रामा ट्रान्स फ्याट हुन सक्छ ।

ट्रान्स फ्याटको प्रयोग कसरी घटाउने ?

- डिप फ्राई गरेको खाना नखाने ।
- बजारमा प्याकेटमा बन्द गरी तयारी खानेकुरामा ट्रान्स फ्याटको मात्रा हेरेर मात्र खाने ।
- वनस्पति घिउको सट्टा गाई, भैसीको घिउको प्रयोग गर्ने ।
- वनस्पति तेलमा खाना पकाउँदा डढेको तेलमा दोहोऱ्याएर खाना नपकाउने ।
- तेलहरु मध्ये तोरीको तेल र नरिवलको तेल बढी प्रयोग गर्ने । ओलिभ तेललाई नततताउने वा नभान्ने ।
- रातो मासुको सट्टा सेतो मासु खाने । दूधलाई चिल्लो निकालेर पिउने ।
- मिठाई, आइसक्रिम, पिज्जा, केक, आदि कम खाने ।
- तयारी चाउचाउ

(नेपाल हृदय रोग प्रतिष्ठानले ट्रान्स फ्याट बारे उपलब्ध गराएको जानकारीबाट)

झापाको शिवसताक्षी नगरपालिकामा रहेको गौशालामा गाईको आहाराका लागि भण्डारण गरिएको पराल । अवैधरुपमा भारत निकासी गर्न लागिएका गाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर गौशालामा बुझाउने गरेको छ । तस्वीरः विनोद सापकोटा/पूर्वाञ्चल

कानूनी प्रावधानबारे अभिमुखीकरण

बिर्तामोड, फागुन २७। बिर्तामोड नगरपालिका वडा नम्बर २ चारपानेमा घरेलु हिंसा सम्बन्धी कानून र कानूनी प्रावधानबारे एकदिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

वडा नम्बर २ वडा कार्यालयको आयोजनामा सामुदायिक भवनको हलमा अयोजित कार्यक्रममा सहभागीहरुलाई महिला हिंसा र कानूनी प्रक्रियाका बारेमा जानकारी गराइएको छ ।

कार्यक्रममा नगर उपप्रमुख नगेन्द्र प्रसाद संग्रौलाले पछिल्लो समय महिला हिंसासंगै पुरुष हिंसा पनि बढ्दै गएको बताए । उनले सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सचेतना अपनाउन सबैलाई आग्रह गरे । कार्यक्रममा उपप्रमुख संग्रौलालले लागूऔषधका कारण पनि विभिन्न प्रकारका हिंसा हुने गरेको भन्दै सभ्य समाज निर्माणका लागि सबै एक जुट हुनुपर्ने बताए ।

त्यस्तै प्रशिक्षक अधिवक्ता कविता शर्माले पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार समाजमा ८२ प्रतिशत महिला श्रीमानबाट पीडित रहेको बताइन् । उनले महिलाहरुलाई यौनसँग मात्रै जोडेर हेर्ने गरिएको कारण हिंसा बढ्दै गएको बताइन् । आत्मसम्मानमा चोट पुऱ्याउनु पनि हिंसा रहेको भन्दै उनले सबै सचेत हुन आवश्यक रहेकोमा जोड दिइन् ।

त्यसैगरी इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनिका प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक सुरज कार्कीले बिर्तामोडमा मात्रै वार्षिक एक सय ८० वटाभन्दा बढी हिंसाका मुद्दा दर्ता हुने गरेको जानकारी दिए ।

पुरुषको तुलनामा महिलाहरु बढी हिंसामा पर्ने गरेको भन्दै उनले हिंसाको घटना भएको मितिले ९० दिनभित्रमा प्रहरीमा उजुरी दिन सकिने बताए । प्रहरी नायव उपरीक्षक कार्कीले सहभागीहरुलाई घरेलु हिंसाका बारेमा कसुर, सजाय, कानूनी प्रक्रिया र उपचारका बारेमा जानकारी दिए ।

कार्यवाहक वडाअध्यक्ष ओमनाथ गौतमको अध्यक्षतामा भएको अभिमुखीकरण कार्यक्रममा कार्यपालिका सदस्य तीला गौतम, शर्मीला राजवंशी, संगीता सिवा, वडासदस्य शर्मीला तिखत्री, चेतन विमली, सहारा नेपालकी कमला थपलिया लगायत ७० जनाभन्दा बढीको सहभागिता रहेको थियो ।

महिला कानूनी साक्षरता तालिम

अर्जुनधारा, फागुन २७। अर्जुनधारा-१० स्थित प्रगति महिला कृषक समूहको आयोजना र टेवा नेपालको सहयोगमा एक दिवसीय महिला कानूनी साक्षरता तालिम सम्पन्न भएको छ ।

समूहमा आवद्ध महिलाहरुलाई कानून र कानूनी प्रक्रियाबारे जानकारी दिने उद्देश्यले तालिमको आयोजना गरिएको समूहकी अध्यक्ष गान्धारी मिश्रले बताइन् ।

सहजकर्ता अधिवक्ता कोपिला बस्नेतले सहजीकरण गरेको तालिममा ३० जना महिलाको सहभागिता रहेको थियो । सहभागीहरुलाई लैङ्गिक समानता र महिला अधिकार सम्बन्धमा सहजीकरण गरिएको सहजकर्ता अधिवक्ता बस्नेतले जानकारी दिइन् ।

स्थानीय ज्येष्ठ नागरिक सामुदायिक भवनको सभाहलमा समूहकी अध्यक्ष मिश्रको अध्यक्षतामा आयोजित उक्त तालिमको प्रमुख अतिथि वडाध्यक्ष भूपेन्द्र न्यौपानेले उद्घाटन गरेका थिए ।

कार्यक्रममा निवर्तमान नगर कार्यपालिका सदस्य सकुन्तला बराल, अर्जुनधारा-१० अर्न्तगत टोल नं. १ का संयोजक भीम बस्नेत, टोल नं. ३ का सचिव हरि चौधरी लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

समूहकी उपाध्यक्ष शान्ता पोखरेलले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन सदस्य सावित्रा मिश्रले गरेकी थिइन् ।

भित्री वस्त्रमा ब्राउनसुगर लुकाएपछि...

बिर्तामोड, फागुन २७। भित्री वस्त्रमा लुकाइछिपाई लागूऔषध ब्राउनसुगर नेपाल भित्र्याउने एक युवतीलाई सशस्त्र प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

झापाको भद्रपुर-गलगलिया नाकाबाट ब्राउनसुगर भित्र्याउने सावित्रि तोपगाछी गाविस-५ घर भई हाल बिर्तामोड नगरपालिका- १ स्थित हनुमानगर निवासी ३४ वर्षीया मञ्जु चापागाँईलाई पक्राउ गरिएको सशस्त्र प्रहरीले जनाएको छ ।

प्र-१-०१-०१३ नम्बरको स्कुटर चढेर भारतबाट नेपालतर्फ आइरहेकी चापागाँईलाई मेची पुल सीमामा तैनाथ सशस्त्र प्रहरीले शङ्का लागि चेकजाँच गर्दा उनले लगाएको भित्री वस्त्रबाट १९ ग्राम पाँच सय ८० मिलिग्राम ब्राउनसुगर फेला परेको थियो ।

सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बोर्डर आउट पोस्ट भद्रपुरका इन्स्पेक्टर रामकुमार धिमिरे नेतृत्वको टोलीले उनलाई ब्राउन सुगर, नेपाली पाँच हजार ७५ रुपैयाँ र सात सय ९९ भारतीय रुपैयाँसहित पक्राउ गरी आवश्यक कारवाहीका लागि वडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुर बुझाइसकेको जनाइएको छ ।

आगलागी नियन्त्रणका लागि अभ्यास

ताप्लेजुङ, फागुन २७। ताप्लेजुङ सदरमुकाम फुङलिङमा अग्नि नियन्त्रणका लागि प्रयोग हुने फायर होज पाइप र उपकरणको प्रयोग सम्बन्धी अभ्यास गरिएको छ ।

फुङलिङ नगरपालिकाले बजार क्षेत्रमा हुने आगलागी नियन्त्रणका लागि पम्पसहितको पाइप खरिद गरेर यसको परीक्षणसहित प्रयोग गर्ने अभ्यास गराएको हो । अभ्यासमा सुरक्षाकर्मी, नगरपालिकाका कर्मचारी र स्थानीयबासी सहभागी थिए ।

अभ्यासका क्रममा फुङलिङको वीरेन्द्र चौकस्थित पोखरीको पानी प्रयोग गरिएको थियो । करिब नौ सय मिटर लामो फायर होज पाइप जडान गरी परीक्षणसहित प्रयोग गर्ने अभ्यास भएको नगरप्रमुख अमीर मादेनले जानकारी दिए । पम्पको प्रयोगले पानीको उच्च प्रवाह हुँदा आगो नियन्त्रण गर्न सहज हुने देखिएको उनको भनाइ छ ।

तरकारीको बीऊ वितरण

अर्जुनधारा, फागुन २७। अर्जुनधारा-८ स्थित जलेश्वर सामुदायिक सिकाइ केन्द्रले पाँच वटा कृषक समूहलाई तरकारीको बीऊ वितरण गरेको छ ।

संस्थाले शुरु गरेको आयमूलक कार्यक्रम अर्न्तगत अर्जुनधारा-८ का ऊर्जाशील कृषक समूह, भाग्यलक्ष्मी कृषक समूह, शीतला कृषक समूह र सिंहदेवी कृषक समूहसँगै अर्जुनधारा-९ का मनकामना आमा कृषक समूहलाई काँक्रा, भिन्डी र घिरौलाको बीऊ वितरण गरेको केन्द्रकी अध्यक्ष पुनम सुवेदीले जानकारी दिइन् ।

केन्द्रकी अध्यक्ष सुवेदीको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि प्राथमिक विद्यालयकी प्रधानाध्यापक सुजता सापकोटा लगायतले समूहका प्रतिनिधिहरुलाई उक्त बीऊ हस्तान्तरण गरेका थिए ।

कार्यक्रममा शितला कृषक समूहकी कृष्णमाया आचार्य, सिंहदेवी कृषक समूहका मेदनी गुरागाँई लगायतले मन्तव्य राखेका थिए । उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन केन्द्रकी सदस्य इन्दिरा दाहालले गरेकी थिइन् ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

जिल्ला खोटाङ्ग, गाउँ दुर्छिन वडा नं.२ बस्ने भारतीय आर्मी नम्बर JC 751051H पल्टन E M E को श्री हर्क सेर राईको नाति श्री जीतबहादुर राईको छोरा भारतीय सैनिक श्री देवेन्द्र राईको एक मात्र श्रीमती जिल्ला खोटाङ्ग गाउँ दुर्छिन वडा नं. २ बस्ने धनबहादुर राईको नातिनी श्री वकसमान राईको छोरी चीना राईको नाम श्रीमानको भारतीय दस्तावेजमा श्रीमती चन्द्रदेवी लेखिएको हुँदा अब उप्रान्त नेपाली नागरिकता बमोजिम नै श्रीमती चीना राई कायम गर्नको निम्ति सर्वसाधारणमा जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

ताप्लेजुङ-पाथीभरा सफल यात्रा

बिर्तामोडबाट फिदिम, ताप्लेजुङ हुँदै पाथीभरा मन्दिरसम्म साथै थेचम्बू, मेमेडसम्मको सफल यात्राका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

ताप्लेजुङ पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२, ९८०१३६४०९३

निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच
त्यो पनि एमडी काठमाडौंका डाक्टरबाट

समस्याहरुः ढाड, कम्मर, गर्दन, घुडा दुख्ने, प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको, बाथ, युरिक एसिड, पायल्स, फिसर, फिस्टुला, ग्यास्ट्रीक, कब्जियत, पिनास, थाइराइड, कोलेस्ट्रोल, छालाको समस्या, यौन समस्या, पत्थरी, जन्डिस आदि ।

थप जानकारीका लागि :
०२३-५३२३६६/९८०६०००३१३/०२३-५९०१६६
बिर्तामोड-झापा, राजगढ बस स्टेण्ड दक्षिण

मिति : २०७९/११/२७
शनिबार

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)

बिर्तामोड, झापा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ।)

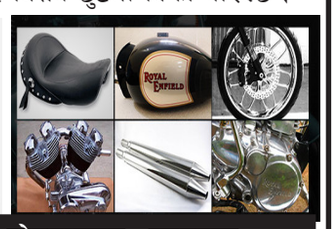
भूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

पूर्वाञ्चलमै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमबाट सफाइ गरिन्छ ।

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

नेपालीहरुको लागि भरपर्दो सेवा
निशान्त मोटरसाइकल पार्ट्स एण्ड सर्भिसिङ्ग सेन्टर

Royal Enfield को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले
Royal Enfield को पार्ट्सहरु विशेष छुटमा बिक्री गरिँदैछ ।



यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटसाइकल, स्कुटरका सम्पूर्ण पार्ट्स पाउनुका साथै सर्भिसिङ पनि गरिन्छ ।

निशान्त मोटरसाइकल पार्ट्स एण्ड सर्भिसिङ सेन्टर

पानीटंकीको पहिलो गल्ली दायाँ साइड सम्पर्क : निशान्त-
८३७२०७८४५४/८३४८४७३७१७ (इण्डिया), ९८४०१६४४५३ (नेपाल)

नोटः यहाँबाट निःशुल्क ज्योतिष सेवा उपलब्ध गराइन्छ ।
Youtube Channel : Nishat M jotic kendra

इ-साइकल र स्कुटी

ब्याट्रीबाट चल्ने स्कुटी र साइकल

100 KM Mileg- Rs. 25

विशेष छुटमा Rs. 65,000/-
विशेष छुटमा Rs. 1,50,000/-

जिटेक तराजु & ई-साइकल पसल
पुरानो भद्रपुर रोड, बिर्तामोड
9815350536, 9802742456

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

झापा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

बिर्तामोड सम्पर्क
राजुकुमार श्रेष्ठ
९८५२६४६००५
९८०६०१०४१०
९८४२६३४६२७
०२३-५४६००५

दमक सम्पर्क:
देवी सिटौला
९८२४९७९१८५,
९८४२७६०२६५,
९८४२३३२४३०

झापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ ।

डा. विकाश जैशी, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ : कलेजो (लिभर), पेट, ग्यास्ट्रिक, अल्सर, जण्डिस, हेपाटाइटिस रोग
समयः प्रत्येक महिनाको अन्तिम आइतबार काठमाडौंबाट

डा. दिपायन पाण्डे, MD
विशेषज्ञ : छाला, यौन, सौन्दर्य, कुष्ठरोग
समय : प्रत्येक बिहीबार

डा. आलोक झा, MD
विशेषज्ञः मानसिक, नशा रोग (बाल तथा किशोर मनोचिकित्सक)
समय : प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार

डा. केशव कु. मण्डल, MD
विशेषज्ञ : नवजात शिशु तथा बाल रोग
समय : दैनिक सेवा

स्वास्थ्य सेवामा लैजनैमै
जिवनरक्षा पोलिक्लिनिक
एण्ड डाइगोनोष्टिक सेन्टर प्रा. लि.
बिर्तामोड-४, भद्रपुररोड, झापा (यामाहा शोरुम अगाडि)
जानकारीका लागि सम्पर्क
023-531242/023-591566

प्याजोलोजी ल्याब/मिडियो एक्स-रे/फिजियोथेरापी/विशेषज्ञ ओ.पि.डि. हेल्ड
प्याकेज/डेन्टल/डिजिटल एक्स-रे
सम्पर्क : 9817094601

डा. प्रेम ब. शाही MS, FISS
प्रमुख विशेषज्ञ : हाडजोर्नी, नशा तथा मेरुदण्ड सर्जन
समय : दैनिक सेवा

डा. हरिशंकर प्र. यादव MD, FIEM
विशेषज्ञ : मधुमेह, थाइराइड, हर्मोन रोग
समय : प्रत्येक शनिबार

डा. धिरज तामाकार MD
विशेषज्ञ : आन्तरिक मेडिसिन तथा फिजिसियन
समय : दैनिक सेवा

डा. धिरज गिरी, MS
विशेषज्ञ : नाक, काम, घाँटी, टाउको रोग
समय : दैनिक सेवा

हाड जोर्नी नसाका बिरामीलाई सुवर्ण अवसर
काठमाडौंका विशेषज्ञ बिर्तामोडमा

स्पार्क अस्पताल काठमाडौंका बरिष्ठ **डाक्टर अनिलकुमार महतो** यही **चैत ३ गते शुक्रबार** स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोडमा आउँदै हुनुहुन्छ । आफ्नो समस्या जाँच गराई मौकाको फाइदा लिनुहोस् ।

जाँच हुने समस्याहरु :
- ढाड, कम्मर, गर्दन । घुँडा, जोर्नीहरु दुख्ने, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको
- शरीर झम्झमाउने, लाटो हुने, कुम जाम भएको
- प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको

समय : बिहान ८:०० देखि ३:००

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल,
कनकाई रोड, नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा
(फोन : ०२३-५३०१२३, ९८५२६७५०३३

ज्यो. पं. खेमप्रसाद पौडेल
फोन सम्पर्क ९८५११५४६९९

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) -
अधुरा रहेका कामहरू सिद्ध हुने दिन आएको छ, उच्च अधिकारीबाट साथ, सहयोग र हौसला मिल्नेछ, मन हर्षित हुनेछ ।

बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) -
मन अशान्त रहन सक्छ, पारिवारिक कारणले मनमा चिन्ता बढ्नेछ, व्यर्थको यात्रा गर्नुपर्नेछ, खर्चिलो योग रहेको छ ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) -
समय अनुकूल रहेको छ, नयाँ कामको प्रस्ताव आउनेछ, बोलिको भरमा अधुरो कामहरू फत्ते भएर जानेछन्, मन प्रसन्न रहला ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) -
रचनात्मक काम शुरू गर्ने समय आएको छ, पहिले गरिएको कामको हौसलाले थप ऊर्जा मिल्नेछ, स्वास्थ्यले राम्रो साथ दिनेछ ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) -
समय त्यति अनुकूल देखिएको छैन, बोल्दा विचार पुऱ्याउनु होला, खानपानमा ध्यान दिनुहोला । विचार पुऱ्याएर मात्र खर्च गर्नुहोला ।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) -
काममा नोक्सानी व्यहोर्नुपर्ने हुन सक्छ, यात्राको प्रक्रियाअघि बढाउन सकिने योग छ, भैपरी आउने खर्चले चिन्ता होला ।

तुला (र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) -
विपरीत लिङ्गीसाथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा वृद्धि हुनेछ, तपाईको समय उत्तमसिद्धी रहेको छ ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) -
समय मिश्रित फलदायी रहेको छ, टाउको तथा आँखा सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, सन्तान पक्षबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ ।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) -
समय अत्यन्तै बलवान छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुनेछ, व्यापार-व्यावसायमा सन्तोषजनक नतिजा प्राप्त हुनेछ ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) -
आजको दिन त्यति अनुकूल देखिएन, बोल्दा विचार पुऱ्याउनु पर्छ, खानपानमा ध्यान दिनुहोला । विचार पुऱ्याएर मात्र खर्च गर्नुहोला ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) -
पराक्रम बढेर जानेछ, बिग्रन लागेको काम बनिनाले हौसला बढ्नेछ, छोटो दुरीको यात्रा हुनेछ, मन हर्षित रहला ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) -
बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला, नयाँ वश्त्र प्राप्तिको योग छ, पराक्रममा वृद्धि होला, आफन्तजनको सहयोग प्राप्ति होला ।