मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

श्रीअन्नु प्रकाशन (प्रा.)लि.

सूचना

१) भ्रष्टाचारीलाई तिरस्कार र इमान्दारीलाई पुरस्कार संस्कृतिको विकास गरौं।
२ घुस लिने र दिने दुबै उत्तिकै दोषी हुन्।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

◆ वर्ष : २५ ◆ अङ्क : १९३ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०७७ जेठ २९ गते बिहीवार (Thursday, June 11. 2020) नेपाल सम्वत् ११४० Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

एकका लागि एक अभियान

पीसीआर ल्याब स्थापनाका लागि रकम जुट्दै

तस्वीर : बिनोद पाण्डे/पूर्वाञ्चल

बिर्तामोड, जेठ २८। 'एकका लागि एक अभियान' अन्तर्गत झापामा कोरोना भाइरस परीक्षण गर्ने पीसीआर ल्याब स्थापनाका लागि सहयोग जट्ने क्रम जारी छ।

जनस्तरबाट मुलुकमै पहिलोपटक स्थापना गर्न लागिएको पीसीआर ल्याबका लागि विभिन्न सामाजिक संस्था तथा व्यक्तिगत रुपमा पनि दाताहरुले सहयोग गर्ने क्रम बढेको छ। बुधवार मात्र एक लाख १२ हजार रुपैयाँ जुटेको अभियानका सहसंयोजक बिनोद बस्नेतले जानकारी दिए।

बिर्तामोडमा भएको एक कार्यक्रमकाबीच नेपाल मार्वल तथा टायल्स व्यवसायी संघ झापा झापाले ५१ हजार, निर्माण व्यवसायी शैलेन्द्र कुरुङ्वाङले ५० हजार र छठ समाज सेवा समिति बिर्तामोडले ११ हजार रुपैयाँ हस्तान्तरण गरेका हुन्। अभियानको तर्फबाट सह-संयोजक बस्नेत, सल्लाहकार नेपाल रेडक्रस सोसाइटी झापाका सभापति लोकराज ढकाल, सदस्यहरु बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कुमार भट्टराई, रोटरी क्लब अफ बिर्तामोडका अध्यक्ष निर्मल भट्टराई, झापा गोल्डकपका महासचिव गजेन्द्र पौडेलले रकम ग्रहण गरेका थिए।

नेपाल मार्वल तथा टायल्स व्यवसायी संघ झापाको तर्फबाट अध्यक्ष कुशल खतिवडा, द्वितीय उपाध्यक्ष जयप्रसाद सिटौला, सचिव मनहरि विमली, सहकोषाध्यक्ष नेत्रप्रसाद विमली, सदस्यहरु विजय गोयल र डम्बर भण्डारीले संयुक्त रुपमा रकम हस्तान्तरण गरेका थिए।

त्यस्तै लायन्स क्लब अफ अनारमनीका अध्यक्ष, निर्माण व्यवसायी तथा लायन्सका जोन चेयर पर्सन शैलेन्द्र कुरुङ्वाङले अभियानका लागि रकम हस्तान्तरण गरेका

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

तनाव व्यवस्थापन नगर्दा आत्महत्या बढ्यो

पूर्वमा लकडाउनको ७८ दिनमा २२४ ले आत्महत्या गरे

बिर्तामोड, जेठ २८। कोरोना भाइरसले विश्वभर महामारीको रुप लिइरहेका बेला झापासहित पूर्वका जिल्लामा आत्महत्या गर्नेको संख्या बढ्दै गएको छ। तनाव व्यवस्थापन गर्न नसक्दा आत्महत्या बढेको बीएण्डसी टिचिङ हस्पिटलका मनोरोग विशेषज्ञ डाक्टर सन्दर्भ अधिकारीले बताए।

क्षणिक आवेशमा आउनु, नशालु पर्दाथ सेवन, आर्थिक, सामाजिक तनाव, डिप्रेशनका बिरामी तथा मायाप्रेममा आएको उतारचढावले आत्महत्या गर्ने ब्यक्तिको संख्यामा वृद्धि भएको डाक्टर अधिकारीको भनाइ छ। अस्पतालमा नियमित मनोपरामर्श दिइरहेका उनी नयाँ परिस्थितिमा सहज समाहित हुन नसक्नेहरूमा समस्या देखिएको बताउँछन्। कोरोनाका कारण कसैले पनि नसोचेको परिस्थिति आएपछि सम्हालिन गाह्रो हुनेहरूमा यस्तो समस्या देखिएको हो।

'खुशी हुन बहाना चाहिन्छ र हरेक मान्छेको खुशी हुने क्षमता फरक हुन्छ, आफूले भने जस्तो नभइरहँदा साँच्चै गाह्रो हुन्छ'- डा. अधिकारी भन्छन्- 'एउटालाई सामान्य लागेको कुराले अर्कोलाई लौ बर्बादै भयो भन्ने पारिरहेको हुन्छ।' यस्तो अवस्थामा उचित परामर्श नभएमा मानिस जीवनदेखि निराश हुन्छ र उसले आत्महत्याको बाटो रोज्ने गरेको डाक्टर अधिकारीले बताए।

महामारीका बेलामा साथीभाइ, घरपरिवार, कार्यालय वा आफन्तले गर्ने स-साना व्यवहारले पनि ठूलो असर पार्न सक्ने उनको भनाइ छ। कोरोनाका कारण दुरी कायम गर्नु पर्दा पनि मानिसहरुको दिमाग अनेक नकरात्मक विचारहरुको सिर्जना हुन सक्ने भएकाले सकारात्मक कुरामा बढी ध्यान

दिनुपर्ने उनले बताए। डाक्टर अधिकारीले भने यो अवस्थामा समय निधारण गर्नु पर्ने, खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने, डिप्रेशनको औषधि सेवन गरिरहेका तथा मासिक रुपमा समस्याका साथै मानवीय जीवनदेखि निराशा बोध भएकामा तत्काल परामर्श लिनुपर्ने डाक्टर अधिकारीको भनाइ छ।

सरकारले गत चैत ११ गतेबाट गरेको लकडाउनको अवधिमा हालसम्म प्रदेश-१मा दुई सय २४ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। प्रदेश-१ मा सबैभन्दा धेरै झापामा आत्महत्याको दर बढेको प्रहरीले जनाएको छ। १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरका अनुसार झापामा ४३ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। त्यस्तै इलाममा २६, पाँचथरमा १०, ताप्लेजुङमा ६, मोरङमा ४४, सुनसरीमा १४, धनकुटामा १३, तेह्रथुम र संखुवासभामा ७-७ जना, भोजपुरमा ११, उदयपुरमा १८, ओखलढुङ्गामा ९, खोटाङमा ११ र सोलुखुम्बुमा ५ जनाले आत्महत्या गरेको प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरमा प्रहरी नायव उपरीक्षक सुमनकुमार तिम्सिनाले जानकारी दिए।

पूर्वमा एक सय सात पुरुष, ८७ महिला, ११ बालक र १९ बालिका गरी २२४ जनाले आत्महत्या गरेको प्रहरीको तथ्याङ्कमा उल्लेख गरिएको छ। प्रहरीले समुदायसँग मिलेर समुदाय साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न सचेतना मुलक कार्यक्रमहरुको आयोजना गरेर मानिसलाई बाँच्ने तर्फ उर्जा प्रदान गरिरहे पनि पछिल्लो समय आत्महत्याको दरले भयावह अवस्थाको सिर्जना गरेको प्रहरीको तथ्याङ्कमा उल्लेख गरिएको छ। नेपालमा वार्षिक ६-७ हजारले आत्महत्या गर्ने गरेको गृहमन्त्रालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) ले सन् २०१६मा गरेको अध्ययनअनुसार आत्महत्या गर्नेमध्ये ७९ प्रतिशत न्यून र मध्यम आय भएका देशका छन्।

यसले आर्थिक संकट आत्महत्याको महत्वपूर्ण कारण हो भन्ने देखाउँछ। झापासहित पूर्वका जिल्लामा युवा अवस्थामा व्यक्तिहरुले आफ्नो जीवनबाट निराश हुँदै आत्महत्या गर्ने गरेको प्रहरीले जनाएको छ। लकडाउनको अवधिमा आत्महत्या बढ्नुमा बेरोजगारी, आर्थिक समस्या नै धेरै रहेको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले जनाएको छ।

छोराको हत्या गर्ने बाबु पक्राउ

झापा, जेठ २८। रुपन्देहीको कञ्चन गाउँपालिका-१ कुचेरा बस्ने ५३ वर्षीय रिमबहादुर कुमाललाई आफ्नै छोराको हत्या गरेको अभियोगमा प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

काकाको घरको छतमा सुतिरहेको अवस्थामा रिम बहादुरले बन्चरो प्रहार गर्दा गम्भीर भएका उनकै १६ वर्षीय छोरा सुदीप कुमालको लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवलमा उपचारको क्रममा

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

अखाद्य वस्तु बेच्ने २२ पसलको बिक्रीमा रोक

झापा, जेठ २८। लकडाउनको समयमा म्याद गुज्रेका खाद्यान्नको भण्डारण गरी बिक्री गरेको फेला परेपछि त्यस्ता खाद्य पसलको बिक्री वितरणमा रोक लगाइएको छ।

कोरोना भाइरस महामारीको मौका छोपेर व्यापारीहरूले म्याद गुज्रेका अखाद्य बस्तु बिक्री गर्ने गरेको गुनासो आएपछि गरिएको बजार अनुगमनका क्रममा म्याद गुज्रिएका वस्तु फेला परेपछि तत्काललाई त्यस्ता पसलको बिक्री वितरणमा रोक लगाइएको हो।

अनुगमनका क्रममा म्याद गुज्रेका अखाद्य बस्तु बिक्री गर्ने भोजपुरको दावा बलौटेस्थित लक्ष्मी किराना पसल, यमुना स्टोर, कान्तिपुर किराना पसल, विद्याधारी किराना, कुमकुम स्वीटहाउसलगायत २२ भन्दा बढी पसलको सञ्चालनमा रोक लगाएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय भोजपुरले जनाएको छ। कार्यालयका अनुसार बिक्रीका लागि राखिएका चामल, दाल, तेललगायत सामग्रीमा उपभोग्य मिति, उत्पादन मितिलगायत फेला नपरेपछि त्यस्ता पसलको विक्री वितरणमा रोक लगाएको छ।

व्यापारीले अखाद्य वस्तु बिक्री वितरण गरिरहेको व्यापक जनगुनासो आएपछि हामीले बजार अनुगमनलाई तीव्रता दिएका छौं- सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी रामप्रसाद लुइँटेलले भने- यो अवधिमा २२ भन्दा बढी पसलको बिक्री वितरणमा रोक लगाएर स्पष्टीकरणसहित छलफलका लागि बोलाएका छौं।

विशेष गरेर ग्रामीण क्षेत्रमा अखाद्य वस्तु बिक्री हुने गरेको सूचना आएपछि हामीले त्यस्ता पसललाई मध्यनजर गर्दै अनुगमन गरिरहेका छौं, यसै क्रममा दावाको बलोटेमा ५०० बोरा बढी चामलमा उत्पादन मिति भेटिएन, सर्वसाधरणको स्वास्थ्यमा खेलवाड

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

त्रिदेशीय लिंक रोड निर्माण धमाधम

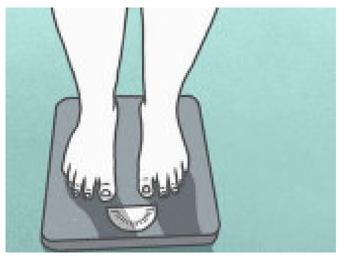
विराटनगर, जेठ २८। प्रदेश नं. १ को मुख्य व्यापारिक मार्गको त्रिदेशीय लिंक रोड जोगबनी-किमाथांका सडक जोडिन १४ किलोमिटर मात्र बाँकी छ।

नेपाल सरकारको राष्ट्रिय गौरवको आयोजना किमाथांका-जोगवनी सडकखण्डको काम भइरहेको उत्तर दक्षिण सडक डिभिजन कार्यालय सङ्खुवासभाका प्रमुख गौतमकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए।

किमाथांका-चेपुवा -हटिया, -मकालु गापा- चिचिला गापा- खाँदबारी नपा- धर्मादेवी नपा- धनकुटा महालक्ष्मी नपा- पाख्रीबास नपा- धनकुटा नपा- शहीदभूमि नपा- भेडेटार-सुनसरी धरान- इटहरी विराटनगर हुँदै जोगवनी नाकासम्मको दूरी ३९० किलोमिटर छ। सो सडक चीन र भारत जोडिने छोटो सडक हुनेछ।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

के लकडाउनमा तौल बढ्दा चिन्तित हुनुपर्छ ?



झापा, जेठ २८। सामाजिक सञ्जालहरूमा मानिसहरू निरन्तर आफ्नो तौल र मोटाइलाई लिएर चिन्तायुक्त टिप्पणी गरिरहेका हुन्छन्।

पछिल्ला महिनाहरूमा हाम्रा बदलिँदा खानपान (खानेकुराको उपलब्धता र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले हाम्रो तौलमा असर परेको विषय)लाई बेवास्ता गर्न सकिँदैन। किंग्स कलेज लन्डन तथा इप्सस मोरीले २,२५४ सहभागी समाविष्ट एउटा सर्वेक्षणमा ४८ प्रतिशतले लकडाउनमा आफ्नो तौल बढेको बताए।

त्यति नै अनुपातमा मानिसहरू पहिलेभन्दा चिन्तित र उदास रहने गरेको पाइयो। झन्डै २९ प्रतिशत मानिसहरूले पहिलेभन्दा धेरै मदिरापान गरेको पनि बताए।

अधिकांश मानिसहरूले तनाव बेहोरिरहेको अहिलेको अवस्थामा यी सङ्ख्या कत्तिको चिन्ताजनक हुन्? यहाँ विज्ञहरूले तौलमा मात्र केन्द्रित नभईकन कसरी आफ्नो शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यको सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने बारे चर्चा गरेका छन्।

के तौल बढ्नु ठूलो कुरो हो ?

अहिले मानिसहरूमा तनाव र व्याकुलता उच्च छ, अनि कतिपयले त्यससँग जुध्न धेरै खाने गर्छन्- पोषणविद् प्रिया तिउले बताइन्। थोरै बढेको तौललाई लिएर थप चिन्ता गरेमा त्यो तनाव झन् बढ्ने उनले चेतावनी दिइन्।

हामीलाई थाहा छ अहिले मानिसहरूको

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

कोरोना भाइरस उपचार कोषमा रकम जम्मा गर्न आव्हान गरिएको सूचना

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

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

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

'उद्घोषण तालिम लिएपछि निर्धक्कसँग बोल्न सक्षम'

बिर्तामोड, जेठ २८। नारी चेतना सक्षम संस्था नेपाल कनकाई-९ घैलाडुब्वाको आयोजना तथा कनकाई-९ वडा कार्यालयको आर्थिक सहयोगमा युवायुवतीको क्षमता विकासका लागि दुई दिवसीय उद्घोषण तालिम सम्पन्न भएको छ।

युवायुवती घरधन्दा र अध्ययनमा सक्षम भएतापनि बाहिरी कार्यक्रममा बोल्न लाज लाग्ने, डर लाग्ने भएकोले प्रष्ट रुपमा निर्धक्क भएर बोल्न र कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्षम वनाउने उद्देश्यले उनीहरलाई उद्घोषण तालिम प्रदान गरिएको नारी चेतना सक्षम संस्था नेपालकी अध्यक्ष नर्वदा संग्रौलाले बताइन्।

दुई दिवसीय उद्घोषण तालिमको सहजीकरण पूर्वाञ्चल दैनिकका उपसम्पादक तुलसीप्रसाद निरौलाले गरेका थिए। तालिममा ४० जनाको सहभागिता रहेको थियो।

तालिममा उपसम्पादक निरौलाले व्यक्तित्व विकास, माईक्रोफोनमा बोल्ने तरीका तथा सुन्दर ढंगले आफ्ना कुराहरु अभिव्यक्ति गर्न अपनाउनुपर्ने उपाय, निर्धक्क भएर कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने तरिकाहरुका विषयमा प्रयोगात्मक रुपमा जानकारी गराएका थिए। तालिममा सहभागीलाई कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने तरिकाको वारेमा प्रयोगात्मक रुपमा अभ्यास समेत गराइएको थियो।

विश्वमा महामारीको रुप लिइरहेको कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सरकारले जारी गरेको लकडाउनकाबीच भएको तालिममा सहभागीलाई स्यानिटाइजर र माक्सको प्रयोग अनिवार्य गरिएको थियो।

नारी चेतना सक्षम संस्था नेपालकी अध्यक्ष नर्वदा संग्रौलाको अध्यक्षता तथा कनकाई नपा ९ का वडाध्यक्ष प्रेमप्रसाद राजवंशीको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा संस्थाकी उपाध्यक्ष झुमा शर्मा बेडारीले स्वागत गरेकी थिइन्।

कार्यक्रममा कनकाई-९का वडासदस्य नरमान श्रेष्ठ, मुना शिवा, नारी चेतना कृषि सहकारी संस्थाकी अध्यक्ष लता श्रेष्ठ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी घैलाडुव्वाका सभापति केशव शर्मा वेडारी, आर्दश विद्या मन्दिर घैलाडुव्वाका प्रधानाध्यापक धर्मानन्द निरौला, घैलाडुव्वा बजार व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष गोविन्द श्रेष्ठ, अरुणोदय इङ्लिस वोर्डिङ स्कूलका प्रिन्सिपल अरुण राजवंशी, राजवंशी महिला सञ्जाल समितिकी सावित्रा राजवंशी लगायतले शुभकामना दिएका थिए।

त्यस्तै तालिममा सहभागी रञ्जना पौडेल तिम्सिनाले तालिम उत्साहर्बद्धक र उपलब्धिमूलक भएको बताइन्। उनले प्रयोगात्मक रुपमा तालिम प्रदान गरेकाले अब निर्धक्क भएर कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्षम भएको बताइन्।

कार्यक्रममा नारी चेतना कृषि सहकारी संस्थाकी पूर्वअध्यक्ष दिव्यश्वरा उप्रेती, नारी चेतना सक्षम संस्था नेपालकी उपाध्यक्ष झुमा शर्मा वेडारी, मनिका आचार्य उप्रेती, परिना चिमरिया, अंकिता उप्रेतीले गीत प्रस्तुत गरेका थिए। त्यस्तै निशा हिङ्माङ, मुना उप्रेतीले कविता र रञ्जना पौडेल तिम्सिनाले कथा प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन नारी चेतना सक्षम संस्था नेपालकी व्यवस्थापक निर्मला सिटौलाले गरेकी थिइन्।

लिम्चुङ्बुङ गाउँपालिकाको भवनमा विस्फोटक पदार्थ राख्ने पक्राउ

उदयपुर, जेठ २८। राज्यबिरुद्धको मुद्दा तथा बिस्फोटक पदार्थ मुद्दामा फरार रहेका उदयपुरगढी गाउँपालिका-३ बस्ने ४० वर्षीय गोपाल तामाङलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

लिम्चुङ्बुङ गाउँपालिका-३ स्थित सोही गाउँपालिकाको कार्यालय भवनमा २०७६ माघ १३ गते बिस्फोटक पदार्थ राखेको घटना तथा कटारी नगरपालिका-६ रिस्कोट ढापरमा २०७६ पुस १ गते राज्यविरुद्धको गतिविधिमा संलग्न रहेका उनी सोही मितिबाट फरार रहेका थिए। तामाङलाई प्रहरी चौकी उदयपुरगढीबाट खटिएको प्रहरीले उनकै घरमा लुकीछिपी बसेको अवस्थामा फेला पारी पक्राउ गरेको हो।

बहुगुणी सिमल

गोलो धेराभित्र जुका जस्तो देखिने सिमलको चोप। तस्वीरः बिनोद पाण्डे/पूर्वाञ्चल

समुद्री सतहबाट १४०० मिटर उचाइमा पाइने सिमल। यसको वैज्ञानिक नाम भने 'बम्बाक्स सेइबा' हो। सन् १७५३मा प्रकाशित स्पेसिस प्लान्टारम् पुस्तक अनुसार स्वीडेनका वनस्पतिविद् एवम् जीवशास्त्री कार्ल लिन्नियसले यो नाम जुराएका थिए।

नेपालको प्रायः तराईका जिल्लामा बढी पाउने सिमल बडेमानका रूख हुने गर्छ। सिमलको काठ सारै प्रयोगमा ल्याईने गरिँदैन, कफल्लो हुने, छिट्टो किरा लाग्ने र पसाङ्गिने कारणले बढी दाउरामा मात्र प्रयोग गरिने चलन छ।

स्वास्थ्यका लागि सिमल

सिमल फूलको पुष्पपत्रलाई तरकारी तथा अचार बनाएर खाने प्रचलन छ। तर, औषधिजन्य वनस्पतिबारे लेखिएका पुस्तक तथा लेखहरू अनुसार सिमलका विविध अवयव विभिन्न शारीरिक समस्यामा लाभदायक हुन्छन्।

यसको पात निचोरेर काटेको ठाउँमा दल्दा चाँडै निको हुन्छ। यस्तै, टाउको दुख्दा पातको रस एक/दुई चम्चा पिउँदा आराम मिल्छ। सन् २००२मा प्रकाशित 'प्लान्ट्स एण्ड पिपल अफ नेपाल' पुस्तकमा नारायणप्रसाद मानन्धरले सिमलको बोक्रा पिसेर छानिएको झोल खोकी र अपचको समस्यामा उपयोगी हुने लेखेका छन्।

सिमलको जरा गुलियो हुन्छ। कलिलो जरा पिसेर बनाएको रसले बन्द पिसाब खुलाउँछ। ज्वरोमा पनि जराको रस सेवन गराइन्छ। अनुसन्धानात्मक लेख अनुसार सिमलको बोक्रा तथा काण्डको पाउडरलाई दमको उपचारमा पनि प्रयोग गरिएको छ। अर्को रोचक जानकारी अनुसार, महीनावारी गडबडी भएका महिलालाई सिमलको बोक्रा र फूलको मुख्य भाग मिसाएर सेवन गराउँदा फाइदा हुन्छ।

धेरैजसो अनुसन्धानात्मक लेखहरूमा सिमललाई यौन सम्पर्कबाट सर्ने केही समस्या नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिने उल्लेख छ। यसलाई विशेषतः योनीबाट बग्ने सेतो चिपचिपे पदार्थ रोक्न प्रयोग गरिएको बताइन्छ।

त्रिदेशीय ...

त्रिदेशीय लिकंरोड किमाथांका-जोगवनी सडकखण्डको भीर फुटाउने जिम्मा सेनालाई दिइएको छ। वि.सं. २०७६ भदौ २२ गतेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले किमाथांका-जोगवनी सडकखण्डको भीर फुटाउने जिम्मा सेनालाई दिइएको कोशी सडक आयोजना प्रमुख श्रेष्ठले बताए।

त्यस क्षेत्रमा ठूल्ठूला चट्टान भएका सडक निर्माणको प्रक्रिया सेनाले अघि बढाएको छ। भीर फुटाउनका लागि आवश्यक विस्फोटक पदार्थ राख्ने बङ्कर बनाउने कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको प्रमुख श्रेष्ठले बताए। खाँदबारी-किमाथांका १६२ किमी साधारण मार्ग निर्माणको काम सम्पन्न गर्ने जिम्मेवारी उत्तर-दक्षिण कोशी सडक आयोजनाले पाएको छ।

सडक आयोजना प्रमुख श्रेष्ठका अनुसार चेपुवा, छुमसुर, घोङ्गोप्पा खण्ड निर्माणका लागि विस्फोटक पदार्थ आवश्यक पर्ने छ। कडा चट्टान भएको भीरको सो १४ किलोमिटर सडकखण्ड विस्फोट गरेर मात्रै अघि बढ्न सकिन्ने उनको भनाइ छ। सडकखण्ड निर्माणका क्रममा रु. तीन अर्ब खर्च भइसकेको छ। उत्तर दक्षिण (कोशी) सडक आयोजनाले खाँदबारी-किमाथांका सडकको स्तरोन्नतिको कार्य गरिरहेको छ। आयोजनाले भोटखोला गाउँपालिका-४ को वरुण र मकालु गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा आधा दर्जन पक्की पुलको काम भइरहेको सडक आयोजना प्रमुख श्रेष्ठले बताए। सडक निर्माण भइसकेका स्थानमा हिउँदका बेला वरुण दोभानसम्म साना सवारीसाधन र ट्र्याक्टर चलिरहेका छन्। पहिले तीन दिन लगाएर खाँदबारी पुग्ने भोटखोलाबासी अहिले गाडीमा १२ घण्टामै पुग्ने गरेका छन्।

उत्तर-दक्षिण सडकको ट्र्याक खन्न खण्डखण्ड ठेक्का लगाइएको छ। समयमै काम सकिए किमाथांका चीनसँग जोडिने अन्य ६ नाकाभन्दा सहज हुनेछ। अहिले उत्तर-दक्षिण कोशी सडक आयोजनाले किमाथांका-हटिया र खाँदबारी-हटिया गरी दुईतर्फबाट निर्माण गरिरहेको छ। यो खण्डको दूरी १४ किमी छ। खाँदबारीबाट खनिएको सडक पनि चेपुवासम्म पुगेको छ। त्यहाँसम्म ७८ किमी सडक निर्माण भएको हो।

आयोजनाले हटियाबाट हाङ्दाक खोलासम्म २१ किमीको काम पनि गरिरहेको छ। सो मार्गमा १० किमी निर्माण भइसकेको आयोजनाले जनाएको छ। किमाथांकाबाट छुमसुरतर्फ पनि ढुङ्गे गोप्तासम्म १४ किमी कच्ची सडक निर्माण भइसकेको छ। सो खण्ड पूरा भएपछि किमाथांका-विराटनगर सडक जोडिन्छ।

के लकडाउनमा ...

मानसिक स्वास्थ्य पनि धरमराएको छ। अरू बेलामा सहयोग गर्ने वस्तुसम्म अहिले उनीहरूको पहुँच पनि छैन। त्यसैले हामीले उनीहरूलाई थप तनाव हुने वा दोषी भावना उत्पन्न गराउने काम गर्नबाट सजग हुनुपर्छ- उनले भनिन्। खानेकुराबारे चासो लिएमा त्यसले तौलको आँकडाभन्दा स्वास्थ्य र पोषणमा बढ्ता ध्यान केन्द्रित गराउँछ।

खानपान स्वस्थ्य बनाउने उपाय के ?

आफ्नो खानामा के थप्न सकिन्छ, नकि के झिक्न सकिन्छ, भन्ने कोणबाट सोचौँ- प्रियाले बताइन्। खाना कम गरेर वा नकारात्मक सोचेर भन्दा आज म थप फलफूलको अंश खानेछु भन्ने सोचेमा त्यसले सकारात्मक लक्ष्य दिलाउँछ। अनि त्यसो हुन सकेन भनेपनि ठूलो विषय बन्दैन।

के मैले पर्याप्त फलफूल वा तरकारी खाइरहेको छु ? के मलाई पुग्दो प्रोटिन, गेडागुडी तथा कार्बोहाईड्रेट मिलिरहेको छ ? यस्ता प्रश्नमा घोत्लिऊँ। अनि बेलाबेला केकका टुक्राको पनि मजा लिऊँ। स-साना परिवर्तन गर्दै जान प्रिया सुझाउँछिन्। म यति यो-यो परिवर्तन गर्छु भनेर लम्बेतान सूची बनाउनुको साटो आफूले सजिलै गर्न सक्ने थोरै परिवर्तन गरौँ। त्यसो गर्दा सफल भएको अनुभूति हुन्छ।

मैले त्यो चकलेट केक खानुहुँदैन भनेर सोच्यौँ भने झन् त्यो खान मन लाग्छ। र त्यो नखाँदा तपाइँ त्यसको साटोमा अर्थोक खान पुग्नुहुन्छ। खाना भनेको कुनै सजाय वा पुरस्कार होइन। त्यो त मिठो हुनुका साथै हाम्रो पोषण आवश्यकता हो।

व्यायामले कति सहयोग गर्छ ?

व्यक्तिगत प्रशिक्षक जाना भान डिक भन्छिन् सामान्य व्यायाम गर्न नपाएर मानिसहरू छटपटाएको उनले देखेकी छन्। लकडाउन लागु हुने समाचार सुनेपछि मैले त अब घरभित्र कसरी व्यायाम गर्न सकिएला भन्ने सोचेँ। सानो कोठामा रहँदा कसरी आफूलाई उत्प्रेरित गराउन सकूँला ? मलाई डर लाग्यो किनभने म त व्यायामशाला तथा व्यायामकक्षा औधी रुचाउँथेँ- उनले भनिन्।

पहिलो साता निकै गाह्रो भयो। तर मैले छिट्टै आफूलाई सम्हालेँ। त्यसपछि कस्ता प्रशिक्षण गर्न सकिन्छ भन्ने निर्क्योल गरेँ। अहिले ठीक छ। शुरुमा अब के गर्न सकिएला र ? भन्ने भावबाट जानाले उपलब्ध अवस्थामै गर्न सकिने व्यायामतर्फ आफूलाई मोडिन्। अहिले पनि प्रायः मानिसहरू लकडाउनभन्दा पहिलेको अवधिमा उनीहरूले व्यायाम सम्बन्धी भेट्टाएका लक्ष्य अब नभेट्टाउने हो कि भनेर चिन्तित भएको उनी पाउँछिन्।

प्रियाजस्तै जाना पनि मानिसहरू नयाँ वास्तविकताका माझ आफू स्वयम्प्रति थप दयालु हुनुपर्ने बताउँछिन्। मानिसहरू स्वयंप्रति नरम हुनुपर्छ। हामीहरू विश्वव्यापी महामारीका माझमा छौँ त्यसैले धेरै लक्ष्य नराखौँ। त्यसले नकारात्मक प्रभाव पार्छ। सम्भाव्य र यथार्थपरक नयाँ लक्ष्य राखौँ- उनले भनिन्। अनलाइनमा पाइने कतिपय भिडिओ सामग्रीले मानिसहरूलाई नौला व्यायाम गर्न सघाउने उनले बताइन्।

एकैपटक एक घण्टा व्यायाम गर्छु भनेर नसोच्न बरु बिहान चियाकफी पिएपछि १५ मिनेट व्यायाम गर्ने अनि दिउँसोको खानाखाने समयमा १५ मिनेट हिँड्ने र साँझ पनि त्यसै गर्ने गरे राम्रो हुने उनले बताइन्। आफ्नै घरवरपर ताजा हावाका निम्ति हिँड्डुल गरेमा त्यसले मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि सहयोग पुग्ने जानाले बताइन्।

स्वास्थ्य संकटले जन्माएका नकारात्मकता

अनिश्चयतापूर्ण अवधिले खानेकुरासँग अलि अस्वस्थ सम्बन्ध रहँदै आएका मानिसमा व्याकुलता थप बढाउँछ। कैयौँ मानिसहरूले आफ्ना व्याकुलता वा चिन्तासँग जुझ्ने उपायका रूपमा खानालाई लिँदै आएका थिए। तर, अब व्यायामशाला जान नपाउँदा अनि पहिलेजस्तै खान नपाउँदा थुप्रै मानिसहरूमा तनाव बढेको छ- खानपानसम्बन्धी विज्ञ किम्बर्ली विल्सनले भनिन्।

मानिसहरू सामान्य अवस्थामा जस्तै अघि बढ्न चाहन्छन्। तर अहिले बिल्कुलै सामान्य अवस्था छैन। उनी उदाहरण दिन्छिन्- यदि यस्तो बेला कोही अरूले मलाई एकदम तनाव भयो, म त आलु चिप्स वा बेक्ड बीन्स मात्र खान चाहन्छु भनेर भन्यो भने तपाइँले पक्कै पनि उसलाई त्यसले आनन्द दिन्छ भने त्यसै गर भन्नुहुन्छ होला। त्यसो हो भने त्यत्तिकै दया तपाइँ आफू स्वयम्लाई पनि जनाउनुहोस्। यस्ता अप्ठेरा परिस्थितिमा थोरै दयाभाव राख्नुपर्नेमा उनले जोड दिइन्। सोच्नुहोस् तपाइँको स्वस्थ्य शरीरप्रति तपाइँ खुसी हुनुहुन्न ? यही शरीरले तपाइँलाई यो विषम घडीबाट आफू र परिवारसहित पार पाउन मद्दत गरिरहेकोमा तपाइँ खुसी हुनुहुन्न ?

एउटा उपाय छ जसलाई यथार्थवादी आशावादिता भनिन्छ। मैले मेरा ग्राहकहरूलाई सम्झाउँदा 'कम्तीमा तपाइँ' भनेर वाक्य शुरु गर्छु। यसले शरीरका अन्य तमाम कमजोरीबाट तपाइँको ध्यान तपाइँको शरीरको सक्षमतातर्फ सकारात्मक रूपमा मोडिदिन्छ।

पीसीआर ...

थिए। छठ समाज सेवा समितिको तर्फबाट अध्यक्ष घनश्याम चौधरी, पूर्वअध्यक्ष देवेन्द्रकुमार सिंह, महासचिव मनोज रौनियार, कोषाध्यक्ष राजकुमार साह, सहकोषाध्यक्ष अशोक चौधरी, सदस्यहरु बरुण चौधरी, विकी चौधरी र अनन्तलाल महतोले संयुक्त रुपमा रकम हस्तान्तरण गरेका हुन्।

सहसंयोजक बस्नेतले सहयोगी सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै महामारी नियन्त्रणका लागि छिटोभन्दा छिटो पीसीआर ल्याब स्थापना गर्न सबैलाई सहयोगका लागि आव्हान गरेका छन्। उनले विशुद्ध मानवीय र सामाजिक सेवाको भावनाले अभियान अघि बढेको बताएका छन्। अभियानले रकम कम भएर पनि मन र भावना भएका सबैलाई जोडेर अघि बढ्न खोजेको उनको भनाइ छ। सहयोगीदाताहरुले उक्त अवसरमा आगामी दिनमा पनि सहयोग निरन्तर राख्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन्। अभियानका सल्लाहकार लोकराज ढकालले अभियान अन्तर्गत झापामा अतिआवश्यक पीसीआर ल्याब स्थापनाको अनुकरणीय काम हुन लागेको भन्दै त्यसका लागि सबैले हातेमालो गरेर अघि बढ्नुपर्ने बताए। कार्यक्रमको सञ्चालन अभियानका सदस्य तथा पत्रकार महासंघ झापाका उपाध्यक्ष एकराज गिरीले गरेका थिए।

केही समयभित्रै झापामा स्थापना गरिने पीसीआर ल्याबको सम्पूर्ण लागत एक करोड १५ लाख रुपैयाँ लाग्ने बताइएको छ। अभियानमा विभिन्न अढाई दर्जन सामाजिक संघ-संस्था साझेदारका रुपमा आवद्ध भएका छन्। एकका लागि एक अभियान, अन्तर्राष्ट्रिय झापाली समाज, जिल्ला सहकारी संघ, प्रदेश सरकार तथा झापाका स्थानीय सरकारको सहकार्य र समन्वयमा पीसीआर ल्याब स्थापना हुने अभियानका संयोजक महेन्द्रकुमार गिरीले बताए।

अखाद्य ...

गर्ने त्यस्ता धेरै पसल छन्, त्यस्तालाई कारवाहीको दायरा ल्याउँछौं- उनले भने।

पछिल्लो समयमा लकडाउनको मौका छोप्दै उपभोक्ता ठग्ने प्रवृत्ति बढेसँगै प्रशासनले निगरानी बढाएको छ। यो अवधिमा सदरमुकामसँगै आसपासका क्षेत्रहरु सुन्तले, दावा बलौटेमा रहेका पसलबाट करिब रु. ६५ हजार बराबरको अखाद्य सामग्री नष्ट गरिएको अनुगमन समितिले जनाएको छ।

कानूनविपरीत अखाद्य वस्तु बिक्री गर्ने पसललाई कानूनी दायरा ल्याइने खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय धनकुटाले जनाएको छ। म्याद गुज्रिएको सामग्री बिक्री गरेमा रु ५० हजारसम्म जरिवाना र पाँच वर्षसम्म जेल हुनसक्ने कानूनी व्यवस्था रहेको खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय धनकुटाका प्रमुख शिवशङ्कर मिश्रले बताए।

छोराको ...

मृत्यु भएको हो।

घटनाको खबर प्राप्त हुनासाथ ईलाका प्रहरी कार्यालय सालझण्डीबाट खटिएको प्रहरीले रिमबहादुरलाई पक्राउ गरेको हो। यस सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ।

आकर्षक घडेरी बिक्रीमा

झापाको अर्जुनधारा-९स्थित कटहरडाँडामा कालोपत्रे पिच बाटोले छोएको ३६ फिट मुख भई पश्चिम फर्केको घरायसी तथा व्यापारीक प्रयोजनको लागि भिटाहरु एकमुष्ट वा टुक्रा गरी लिन चाहने व्यक्तिले सम्पर्क राख्नुहोला।

नोटः जम्मा जग्गाको क्षेत्रफल ११ कठ्ठा

सम्पर्कः नरेश श्रेष्ठ (मो. नं. ९८४२६२४१५०,९८१७०२१८५५)

बिर्तामोड नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बिर्तामोड, झापा प्रदेश नं. १ नेपाल

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

विर्तामोड नगरपालिकाभित्रका सम्पूर्ण बाटाघाटाको नामाकरणसहित अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको बैज्ञानिक पद्धती मेट्रिक प्रणलीद्वारा घरहरु नम्बरिङ्ग गरी घरधुरी सर्वेक्षण, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, पशु, व्यापार–व्यवसाय, संघ–संस्था, उद्योग, कलकारखाना, सडक, प्राकृतिक, सामाजिक तथा आर्थिक पक्ष आदि सम्बन्धी तथ्याङ्गहरु संकलन गरी सम्पूर्ण विवरण डिजिटल रुपमा संग्रहित गरेर नगरपालिकाको आगामी नीति, कार्यक्रम तथा योजना तर्जुमा गर्ने, नगरबासीलाई सरल, सहज र छिटो सेवा तथा सुविधा प्रदान गर्ने प्रयोजनार्थ नगर क्षेत्रभित्र तथ्याङ्ग संकलन गर्ने काम शुरु भइसकेकोले संकलनकर्तालाई सही तथ्य सूचना तथा तथ्याङ्ग उपलब्ध गराई सहयोग गरिदिनु हुन आम नगरबासीमा अनुरोध छ।

– बिर्तामोड नगरपालिका

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)

बिर्तामोड, झापा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ।।

पूर्वाञ्चलमै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमबाट सफाइ गरिन्छ ।

भूपाल बुढाथोकी

023-545402

9825952677

9825952680

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

Bahradashi Rural Municipality

Office of Rural Municipal Executive

Province no.-1, Chakchaki, Jhapa

Invitation for Sealed Quotation

Date of Publication: 2077/2/28 (10th June 2020)

The **Bahradashi Rural Municipality** has allocated funds towards the cost of procurement, supply and installation of solar street lightand intends to apply part of the funds to cover eligible payments under the Contract Identification mentioned below. Bidding is open to all eligible Nepalese Bidders.

Contract ID	Project Name	Cost of Bid Document	Bid Security Validity Period	Bid Security Amount	Estimate Amount (With Vat) NRS
SQ/Bahradashi/PSISSL /03/2076-77	Procurement, supply and installation of solar street light	NRs.1,000	90 days from invitation date of SQ.	NRs. 52,000/-	NRs. 17,47,920/-

1. The Bahradashi Rural Municipality invites sealed quotations from registered Suppliers for the procurement, supply and installation of solar street light.
2. Eligible Bidders may obtain further information from **www.bahradashimun.gov.np** or may visit PPMO's e-GP i.e **www.bolpatra.gov.np/egpto** inspect the Bidding Documents.

Chief Administrative Officer

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

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

संकटले नै समाधान देखाउँछ

घोषित लकडाउनको अवधिले तेस्रो महिना टेक्नै लाग्दा कोरोना प्रमाणित हुने दर उच्च हुँदै गएको छ । बितेको हप्ता दिनमा कोरोना संक्रमितहरूको संख्या दोब्बर हुनुले यसको प्रभाव सबै जिल्ला र पालिकाहरूसम्मै पुग्ने देखिएको छ । सरकारले कोरोना रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारमा दश अर्ब रूपैयाँ खर्च भइसकेको जनाएको छ । हालसम्मको तथ्यांक अनुसार १५ जनाले जीवन गुमाइसकेको यो त्रासदिले मानसिक रूपमा सबैलाई संक्रमित बनाइसकेको छ । त्यही कारण पनि हुन सक्छ सरकारले लागू गरेको लकडाउन बिस्तारै उल्लंघन हुन थालेको छ। पेटको भोकले मर्नुभन्दा रोगले मर्नु निको ठानेर पनि हुन सक्छ लकडाउनको अबमानना हुन थालेको ।

देश अहिले संकटबाट गुज्रदैछ। देशको नेतृत्व गर्ने व्यक्ति र वर्गको क्षमता संकटको सामनाले उजिल्याउँछ। कोरोना त्यही संकट बनेर उभिएको छ र हाम्रा नेतृत्वको परीक्षा पनि हुँदैछ। तर अहिलेसम्मको नतिजा नेतृत्वको पक्षमा छैन । अर्थात् सम्बद्ध मन्त्रालय, नेतृत्व, सरकार र सरकार प्रमुख यो संकट समाधानमा सक्षम हुने छाँट छैन। हुलामालामा गरिएको खर्चको पनि औचित्य प्रमाणित गर्नु पर्नेछ। पारदर्शी, विश्वासयोग्य र प्रमाणित गर्न नसकिए अपचलनको मुद्दाले शासनबाट बहिर्गमन हुन सक्ने हेक्का राख्नुपर्छ ।

कोरोना कहरकै बीच कालापानी अतिक्रमणको बिषयले ठूलो हलचल ल्याएको छ । छिमेकमा रहेको भूगोलले ठूलो तर इतिहासले सानो भारतले हाम्रो ठूलै जमिनमाथि दाबी गरेर हाम्रो स्वाधीनता तथा सम्प्रभुतामाथि धाबा बोलेको छ । इतिहासदेखि नै स्वतन्त्र अस्तित्व बोकेर विश्व समुदायमाझ गौरवपूर्ण पहिचान कायम गरेको हाम्रो भूभाग पूर्खाको धरोहर हो । यसको रक्षा गर्ने मुख्य दायित्व सरकारको हो । अन्य राजनीतिक दल र नागरिक समाजलाई भने सरकारले बिश्वासमा लिन सक्नुपर्दछ ।

यही समय आफूलाई मधेशवादी भन्ने केही पात्र सरकारलाई कमजोर बनाउन र अतिक्रमण गर्नेको पृष्ठपोषण गर्न अघि सरेका छन् । तिनलाई सीमा र साइजमा ल्याउने काम पनि सरकारकै हो । कोरोना महामारीमा सरकारले सार्वजनिक गरेको दश अर्ब खर्चको बिषय अहिले सडकमा पुगेको छ । संकटको नाममा गरिएको खर्च विश्वास गर्न नसकिने रहेको भन्दै प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेपाली कांग्रेसले सदनबाटै बिरोध गरेको छ भने राजधानी काठमाडौंमा स्वतःस्फूर्त बिरोध प्रदर्शन भएको छ । सरकारको खर्च सुनेर क्वारेन्टिनमा बसेका, परीक्षण बिनै, भोकै, उपचार नपाएर तड्पिएर बसेकाहरूले र मृत्यु पछि परीक्षण गरेकाहरूको आत्माले कस्तो अनुभूति गर्लान् ? सरकारलाई बिपदको बहानामा अनियमित गर्ने छुट हुँदैन । एउटा समस्या देखाएर अर्को राष्ट्रिय अस्तित्वसँग गाँसिएको बिषयबाट भाग्न पनि पाइँदैन। सबै समस्याको शान्तिपूर्ण समाधान खोज्न देशका सबै शक्ति र समूहसँग सहकार्य गरेर अघि बढ्नुको विकल्प छैन। सरकार सिंहदरबारको घेराबाट बाहिर आउन सकेकै छैन। बाहिर निस्केर पीडा बोकेका जनताको मन जितेर बिश्वास आर्जन गर्नु पर्छ । दमन गरेर, दम्भ देखाएर वा निरंकुश बनेर न सरकार दीगो हुन्छ न त राष्ट्रको अस्मिताको रक्षा गर्न सकिन्छ ।

अभिमत

के अनलाइन शिक्षा प्रभावकारी छ ?

शिक्षण संस्थाले शुरु गरेको अनलाइन कक्षा कतिको प्रभावकारी छ त ? बिश्वभरि फैलिएको कोरोनाको कारणले सयौ देशहरु प्रभावित छन् ।

लाखौ मानिसहरुले ज्यान गुमाउनु परेको छ र संक्रमितको संख्या दिनदिन बढिरहेको छ। सरकारले संक्रमण देखिनु अघि नै लकडाउन गऱ्यो तर पनि नेपाल संक्रमणबाट चोखो रहन सकेन ।

लकडाउन भए पश्चात् नियमित भएका पठनपाठन र सम्पूर्ण कार्यहरु ठप्प भए। शिक्षण-सिकाइको बारेमा शिक्षण संस्थाले अनलाइन कक्षाहरु सञ्चालन गर्ने निर्णय गऱ्यो। त्यो निर्णय एकदम राम्रो लाग्यो तर नेपालमा बस्ने सबै बिद्यार्थीहरु अनलाइन कक्षामा उपस्थिति हुन सक्छन् त भन्ने कुराले प्रश्न चिन्ह खडा गऱ्यो ।

त्यस बाबजुत पनि अनलाइन कक्षाहरु शुरु भए सबै विद्यार्थीहरुले सकेसम्म कक्षाहरुमा उपस्थित हुने कोशिस गरेर खेतमा, डाँडाहरुमा गएर पनि कक्षाहरुमा उपस्थित भइरहँदा धेरै समस्या उत्पन्न गरिरहेको छ। घरबाट टाढा जाँदा पनि संक्रमणले सताउँछ कि भन्ने डर दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ।

कतिपय विद्यार्थीको नेटवर्कको उपलब्धता नभएर आफ्नु महत्वपूर्ण कक्षाहरु छुटाइरहेको र त्यसले गर्दा बिद्यार्थीको सिंगो जीवनमा नै प्रभाव परेको छ। नेटवर्कको समस्या साथै रिचार्ज कार्डको समस्याले गर्दा बिद्यार्थीहरुमा मानसिक समस्या उत्पन्न भइरहने स्थिति बनेको छ। एकातिर दिनदिन नै बढ्दै गरेको कोभिडको असर र अर्कोतर्फ अनलाइन कक्षाहरुले अझ बिद्यार्थीको जीवनशैली कष्टकर तुल्याउँदै छ।

शिक्षण संस्थाले एनटीसी, एनसीएलसँग सहकार्य गरेर शुलभ मूल्य मा डाटा उपलब्ध गरेको एकदम सराहनीय छ। तर, पनि सबै बिद्यार्थीको लागि यो प्रभावकारी बन्न सकिरहेको छैन। अनलाइन कक्षा ठूलो कक्षाका लागि केही प्रभावकारी भए पनि सानो कक्षाका लागि प्रभावकारी हुन सक्ला र? जो बिद्युतीय प्रविधिबाट टाढा छन्, जसलाई प्रविधिको ज्ञान छैन। सिक्ने र इच्छुकका शिकारुहरुका लागि भने अनलाइन कक्षाले केही हदसम्म सहायता दिएको छ।

– भावना निरौला
बिर्तामोड, झापा

नक्कली राष्ट्रवादको मखुण्डो उघ्रिँदै

कृष्ण हुमागाई

विश्वव्यापी महामारीको रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९)बाट संसार आतंकित र भयभित भइरहेको वर्तमानमा नेपालमा भने सरकारले जनताको स्वास्थ्यमाथि खेलबाड गर्दै कमिशन र भ्रष्टाचारको जालोमा देशलाई डुबाइरहेको भएता पनि देशभित्र भने पार्टीहरुबीच बलियो एकता कायम भएको छ। सरकारले गरेको भ्रष्टाचारको बिरोधमा पार्टीहरुले बिरोध जनाइरहे पनि भारतले सीमाना मिचेको भूमि फिर्ता ल्याउने बिषयमा भने एकतावद्ध देखिएका छन्। सन् १८१६को सुगौली सन्धी अनुसारको लिम्पियाधुरा, लिपुलेक, कालापानी लगायतको भारतले अतिक्रमित गरेको भूमिबाट भारतीय सेना हटाइनुपर्ने बिषयमा दलहरु एकतावद्ध हुनु राष्ट्रको सीमा रक्षाका दृष्टिकोणले राम्रो कुरा हो।

गतवर्ष कात्तिकमा भारतले लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापनी क्षेत्रलाई गाभेर भारतीय भूमि भनेर नक्सा सार्वजनिक गर्नासाथ देशभक्त नेपालीहरुले संसारभर बिरोध जनाए। सरकारलाई तत्काल ती अतिक्रमित भूमिलाई समेटेर नयाँ नक्सा निकाल्न दवाब दिए जनताले। तर, दुईतिहाइको कम्युनिष्ट सरकार नक्सा निकाल्नुको सट्टा आलटाल गर्दै रह्यो। जब भारतले नेपाली भूमिबाट चीनको मानसरोबर जोड्ने बाटो खनेर उद्घाटन गऱ्यो, तब देशमा भारतले नक्सा निकालेको सात महिना भइसक्दा समेत किन नक्सा प्रकाशन नगरेको भन्दै राष्ट्रवादी जनताले भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी र केपी ओलीको पुतला दहन गरेर देशव्यापी प्रदर्शन गरेपछि बाध्य भएर ओली सरकारले कालापानी, लिपुलेक र लिम्पियाधुरालाई समेटेर नेपालको नयाँ नक्सा निकाल्यो।

महाकाली सन्धि अध्ययन कार्यदलका संयोजक रहनुभएका ओलीले सीमा नदी नक्कली कालापानीलाई कायम गरेपछि राष्ट्रघात गरेको आरोप लगाउँदै बामदेव गौतमहरुले एमाले पार्टी फुटाएर माले बनाएका थिए। उनै केपी ओली जसलाई महाकाली सन्धीमा राष्ट्रघातको आरोप लगाउने बामदेव गौतम, योगेश भट्टराई, घनश्याम भूषालहरु नै राष्ट्रवादीको पगरी गुथाएर देवत्वकरण गर्न उद्यत देखिएका छन्। उनीहरुलाई मन्त्री पद जाने चिन्ता होला ? बामदेवलाई सत्ताको सिढी चढ्न असुविधा हुने चिन्ता हाला ? तर देशभक्त नेपालीले केपी ओलीको असली रुप देखिसकेका छन्, पटक-पटक।

सबै राजनीतिक दलहरुले राष्ट्रियताका सवालमा ऐक्यवद्धता जनाइसकेको वर्तमानमा देशभित्र हामी एक छौं। हाम्रो अन्तरिक मामिलामा जति खेल्यौ, खेल्यौ। अब सक्दैनौ, म एकलै छैन, सिङ्गो मुलुक, सबै प्रतिपक्ष हामी सबै एक ठाँउमा छौं, एक स्वर छौं। भनेर भारतसामु प्रस्तुत हुनुपर्नेमा सबै मैले एकलै गरेको, म मात्र राष्ट्रवादी, अरु कोही होइनन्, सीमानाको बिषयमा हामी मात्र अडिग छौं, कोही मेरो साथमा छैन, सब काम एकलै गरिरहेको छु, भन्ने प्रचार आफ्ना अरिङ्गालहरुमार्फत गराएर राष्ट्रिय एकता कायम हुनसक्छ ? यस्तो सस्तो र झुठा प्रचारले अन्तर्राष्ट्रिय समर्थन प्राप्त गर्नसक्छ ? संसारको गरीब, अबिकसित र कमजोर देशले आफ्नै देशभित्र राष्ट्रियताको सवालमा आम सहमति भएको सन्देश दिएर विश्वको ध्यान आफूतिर पार्दै समर्थन बटुल्नु पर्नेमा म मात्र राष्ट्रवादी हुँ, अरु कोही होइनन् भनेर चुनावी शैलीको प्रचार गरेर अन्तर्राष्ट्रिय समर्थन जुट्छ ? नेपालको कम्युनिष्ट सरकारकाप्रति अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको के चासो ? नेपाललाई आर्थिक सहयोग गर्ने ९९ प्रतिशत देश लोकतन्त्रवादीहरुको शासनसत्ता छ। एक, दुईवटा कम्युनिष्ट देशको समर्थनले भारतलाई दवाव पुग्छ त ? भारतलाई दवाब दिन त संसारभरिका लोकतन्त्रवादीको समर्थन आवश्यक पर्दछ।

तर, केपी ओली आफ्नो सानो अरिङ्गाँलको झुण्डको स्तुतिगान र चाकडीमा रमाएर एक्लै दौडन खोज्नु भनेको भारतले मिचेको सिमाना नेपालमा फिर्ता ल्यउनलाई होइन। यो मुद्दालाई कचल्ट्याएर राखी आगामी चुनावमा मसला बनाउन लागेको स्पष्ट हुँदैछ। नत्र राष्ट्रियताको सवालमा सबैलाई एकतावद्ध गर्न के ले रोकेको छ ? एकतावद्ध भइसकेका पनि छन्। सबैले भारतको कब्जाबाट अतिक्रमित नेपाली भूमीको फिर्ताको लागि एक स्वरमा दवाब दिइरहेको बेला सबै मैलेमात्र गरेको हुँ भनेर किन गर्नु पऱ्यो चुनावी प्रचार ? चुनावी प्रचारले राष्ट्रवाद बलियो हुन्न र गुमेको भूमि पनि फिर्ता आउँदैन।

सोझा सिधा, गरीब नेपालीको न्यून चेतनास्तरमा मिठा आश्वासनको पासा फालरे राजनीतिको खेती गर्दै आफ्नो अनि आफन्तको दुनो सोझ्याउँदै आएका नेपालका कम्युनिष्ट (?) बामपन्थी भन्न रुचाउनेहरुले अभाव र गरिबी माथि जाल फालेर तीनै गरीबमाथि अझ शोषण गर्दै आएका छन्। सामन्तवाद, दलाल नोकरशाही, पूँजीवाद, भारतीय बिस्तारवाद र अमेरिकी साम्रज्यवादकाबिरुद्ध जेहाद छेड्ने सपना बाँडेर गरीब दुःखीका छोराछोरीलाई मराउँदै सत्ताको भऱ्याङ्ग चढेक नेपालका कम्युनिष्टहरुको

अर्को बिकाउ मसला हो राष्ट्रवादको चर्को नारा। यो नारापनि गर्नका लागि नभइ भन्नका लागि रचिएको शब्दजाल मात्र हो भन्ने कुरा अब देशभक्त नेपालीहरुले बुझिसकेका छन्। राजा महेन्द्रले सैनिक बलमा प्रजातन्त्रको हत्या गरेर कू गरेपछि जननिर्वाचित सरकारलाई असंवैधानिक रुपमा अपदस्त गर्ने र दुईतिहाई बहुमतले बिजयी पार्टीको जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री बीपी कोइरालालाई जेल हाल्ने त्यो घटनाको बिरोध गर्नुपर्छ भनेर प्रस्ताव गर्दा त्यसबेला भन्दा पुष्पलाललाई गद्दार घोषणा गर्नेहरु दरबारकै दानापानीबाट पालित पोषित थिए भनेर किटानी गर्न नै सकिन्छ।

अहिले तीनै दरबारबाट पालित पोषितहरुका दत्तकपुत्रहरु आफूलाई महान राष्ट्रवादी भएको नाटक मञ्चन गरी जनतामा फेरि एकपटक भ्रम फैलाउने असफल प्रयत्नको दूस्साहस गरिरहेका छन्। आफ्नै पार्टीभित्रको आलोचना खप्न नसकेर आजित भएका केपी ओलीलाई राष्ट्रवादको तुरुप फालेर (लिम्पियाधुरा, लिपुलेक, कालापानी लगायतको भूभागलाई समेटेर सन् १८१६ को सुगौली सन्धीताकाकै पुरानो नक्सा सार्वजनिक गरेर) सत्ता खट्पटको जटिलतालाई केही क्षण भएपनि बिषयान्तर गरिदिन सफलता मिलेको छ। बीपीलाई जेल हालेपछि भारतीय समर्थन लिन तत्कालीन राजा महेन्द्रले कालापानीमा भारतीय सेना बस्न दिएको समय (छ दशक) देखि नेपालको सम्पर्क र सम्बन्ध भन्दा पृथक रहेको नेपाली भूभागका बासिन्दाहरु (जो कागजीरुपमा भारतीय बनाइएका छन्)का लागि आजसमम नेपाली शासकवर्गले कहिल्यै सोधखोज गरेन। आफूलाई पृथ्वीनाराय शाहभन्दा उपल्लो राष्ट्रवादी र बीपी कोइरालाभन्दा महान लोकतन्त्रवादी भनाउन अरिङ्गाले प्रचार अभियानमा रमाउने केपी ओली नेतृत्वको कम्युनिष्ट सरकारले पनि त्यहाँको भूमि हाम्रो भनेर दावी गर्दै राजनीतिक स्वार्थकै लागि मात्र भए पनि देशको नक्सा सार्वजनिक गर्ने तर त्यहाँको भूमिमा रहेका भूमिपुत्रहरुका लागि कुनै बजेटको व्यवस्था नगर्ने, त्यहाँ राज्यको कुनै निकायको उपस्थिति नै नगराउने जुन खेल गरेको छ, यो आगामी आमचुनावका लागि फालिएको राष्ट्रवादको एक चुनावी नारा मात्र त होइन ? भन्ने थुप्रै आशंकाहरु जन्मिएका छन्।

राष्ट्रवादको लुकाछिपी खेलकै बीचमा नेपाली कांग्रेसका कारण संविधान संशोधन गर्न नसकिएको बताएर नेपाली जनताको ध्यान अन्यत्र मोड्दै भारतीय संस्थापन पक्षलाई खुशी पार्न लागिपरेको केपी ओली नेतृत्वको कम्युनिष्ट सरकार कांग्रेसको केन्द्रीय समितिको बैठकले सर्वसम्मत रुपमा संविधानको अनुसूचीमा देशको नक्सा संशोधन गर्ने निर्णय गरेपछि अलमलमा परेको नेकपाको सरकार संविधान संशोधनको प्रस्ताव संसदको कार्यसूचीमा पुनः राख्न बाध्य भएको छ। कांग्रेसलाई दोष लगाउँदै संसद्को कार्यसूचीबाट संविधान संशोधनको प्रस्ताव हटाएको ओली सरकारसामु अब के बहानामा संविधान संशोधनको बिषयमा आलटाल गर्ने भन्ने चिन्ता थपिएको थियो, तर केही सिप उपाय नलागेपछि संविधान संशोधनको प्रस्ताव टेवल गर्न बाधय हुनुपरेको हो। ओलीलाई संविधान संशोधन गर्दा भारतीय संस्थापन रिसाउने र सत्तामै गडबढी उत्पन्न हुनसक्ने खतरा बढेर जाने चिन्ता थियो भने नगर्दा राष्ट्रवादको नककली मखुण्डो उघ्रिने मात्र होइन व्यापक जनदवावको सामना गर्नुपर्ने चिन्ता कायम छ।

कागजमा नक्सा प्रकाशन गरेर कुनै बखेडा झिकेर त्यसलाई संवैधानिक मान्यता नदिलाई जनतासामु राष्ट्रवादी देखिने भातीय संस्थापन सामु प्रमुख प्रतिपक्षको दवावले गर्दा नक्सा निकाल्न बाध्य भइयो, संविधानका अनुसूची र निशान छापहरु परिवर्तन गरिएका भए पनि हामीले त्यहाँका जनताका लागि बजेट, नागरिकता, स्कूल, प्रशासन, केही स्थापना गरेका छैनौं भनेर नेपाली जनता र भारत दुवैलाई झुक्याउने ओलीको चतुर खेलमा कांग्रेसको संविधान संशोधनको निर्णले ओली सरकारलाई पहिलो गँसमै ढुङ्गा भएको छ। सँधै भ्रम, भ्रान्ति, अशान्ति, अर्थ न वर्थका कुरामा जनतालाई झुक्याएएर अघि बढेकाहरुलाई जनता सक्षम हुनु, समृद्ध हुनु, चेतनशील हुनु, धनी हुनु भनेको आफनो झुठको पुलिन्दा फुस्किनु हो। त्यसैले जनतालाई सँधै अभाव, विपन्नता र गरीबीको जाँतोमा पिसिरहन पाए मात्र आफ्नो झठको खेती फष्टाउने देखेपछि कहिल्यै बिकास र समृद्धिको बाटोमा देश र जनतालाई अघि बढाउने कुरा हुँदैन। जनता समृद्ध, सचेत र जगरुक हुनु भनेको आफ्नो राजनीति सकिनु हो भन्ने बुझकाहरुले अभाव, अशान्ति, शोषण, दमन, उत्पीडन, गरिबीको दुःख पीडालाई यथावत राखेर खोक्रो राष्ट्रवादको राजनीति जोगाउने खेल गरिरहनेछन्। अनि ती निमुखा जनता पनि तीनै फटीचरहरुका गुलिया अस्वाशनमा भुलिएर गरीब भरन् झन् गरीब र धनी झन् धनी बन्दै जानेछन्।

नेपालका शासकहरुले राष्ट्रवादका नाममा जनतालाई भ्रममा पारेर सत्ताको आयु लम्ब्याउने खेल पहिलादेखि नै हुँदै आएको हो। आफूले गरेका राष्ट्रघात, भ्रष्टाचार, जनदमन, बेथिति, बिकृति, बिसंगतिबाट जनताको ध्यान अन्यत्रै मोडन शासन-सत्तामा रहनेहरुले राष्ट्रवादको तुरुप फाल्दै आएका हुन्। पछिल्लो समय नेपाल कम्युनिष्ट पाटीका अध्यक्ष रमेत रहनुभएका केपी ओली नेतृत्वको सरकारले लिपुलेक, लिम्पियाधुरा र कालापानी क्षेत्रलाई समेटेर नेपालको पुरानो नक्सा सार्वजनिक गरेर पार्टीभित्रैबाट सिर्जित सत्ता संकटलाई टार्ने र देशमा व्याप्त भ्रष्टाचार र अनियमितताबाट जनताको ध्यान अन्यत्रै मोडेर ब्रम्हलुट मच्चाइरहने आफ्नो एकसूत्रीय योजनालाई अघि बढाइरहेको छ। ओली यो भन्दा अघि पनि मन्त्री, प्रधानमन्त्री हुनुभएकै हो। सधैं अरुलाई दोषारोपण गर्दै आफूलाई राष्ट्रवादी भनाउन अनेक प्रचार अभियान चलाउने कम्युनिष्ट पार्टीबाटै मात्र पनि २०५१ सालयता यो देशमा आधा दर्जन नेताहरु प्रधानमन्त्री भइसकेका छन्। तर कुनै कालखण्डमा भारतले मिचेको यो भूभागको बिषयमा कहिल्यै चर्चा, परिचर्चा र बहसहरु भएनन् किन ?

जब सत्तामा संकट आइपऱ्यो, तब सत्ता जोगाउने तुरुपको रुपमा राष्ट्रवादी कार्ड प्रयोग गर्दै सन् १८१६को सुगौली सन्धीपछिका नक्साहरु सार्वजनिक गरिए। त्यो पनि कार्यान्वयनमा ल्याउन भन्दा प्रचारात्मरुपमा सत्ताको सुरक्षा कवचका रुपमा मात्र। ओली सरकारले देशको हित चिताएर, साँच्चिकै देशभक्तिले ओतप्रोत भएर नक्सा सार्वजनिक गरेको भए त लिम्पियाधुरा लिपुलेक र कालापानी क्षेत्रको नेपाली भूभागमा बसोबास गर्ने जनताका लागि किन बजेट छुट्याइएन ? नक्सा जारी भएपछि मात्रै बजेट सार्वजनिक भएको हो नि त। तर, किन त्याहाँका जनतालाई उपेक्षा गरियो ? ६० वर्षदेखि अपहेलित त्यहाँका जनाताले नेपाली हुनुमा कसरी गर्व गर्नु ? बाटो, बिजुली, खानेपानी, स्कूल, स्वास्थ्य चौकी, प्रहरी कार्यालय, न्यायिक निकाय, अस्पताल, खाद्यान्न लगायत सारा कुराको प्रबन्ध भारतले गरिदिनुपर्ने अनि राज्यको कुनै लगानी, सहयोग, सद्भाव र सम्पर्क बिना त्याहाँका बासिन्दा नेपाली राष्ट्रवादी भइदिइरहनुपर्ने यो राष्ट्रवादको कुन नमूना हो ? राष्ट्रवाद भूगोलमात्र हो कि ? त्याहाँका बासिन्दा, स्थानीय जनताको भावना, चाहना र जनमत पनि हो ?

जनताको (नागरिकको) चाहना के छ ? त्यो बुझ्नु पर्छ कि पर्दैन ? दुई वा सोभन्दा बढी देशकाबीचमा सीमानामा विवाद भएमा बिवादित क्षेत्रको समाधानका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघमा बिषय प्रवेश भए पनि सबभन्दा पहिला त्यहाँका जनता, स्थानीय बासिन्दा के चाहन्छन् ? युएनले त्यो बुझ्दछ। त्यसका लागि दुई देशबीच आपसी सहमतिबाट विवाद समाधान नभएमा जनभावना, जनचाहना बुझ्न जनमतसंग्रह गर भन्छ, भनेको छ। पाकिस्तान र भारतकाबीचमा कश्मिर विवादमा पनि युएनले जनमतसंग्रह भनेको थियो, तर भारतले जनमत संग्रह गराउँदा मुस्लिमबाहुल बसोबास रहेको सो भूभागमा आफ्नो पराजय हुने देखेपछि जनमत संग्रह गराउन चाहेन र अहिले पनि त्यहाँ स्वतन्त्रता र स्वयत्तताका नाममा हिंसा जारी छ। अन्य कतिपय मुलुकहरु पनि जनमत संग्रहका माध्यमबाट बिश्वमानचित्रमा स्थापित र विस्थापित भएका थुप्रै उदाहरणहरु छन्। देशको नक्सामा भूगोल समावेश गरिसकेपछि अन्तर्राष्ट्रिय जगतको ध्यानाकर्षण गर्दै, सांकेतिक रुपमा भारतलाई दवावमा पार्नकै लागि भएपनि बजेट बिनियोजन गर्नु पर्दथ्यो। यो नगरेर ओली सरकारले आन्तरिक राजनीतिको फण्डाका लागि मात्र नक्सा जारी गरेको हो, बजेट कहाँ छुट्याएका छौं र भनेर भारतीय प्रभूका सामु सभक्ति बफादारिता देखाएको त होइन भन्ने आशंका राष्ट्रवादी नेपालीहरुका मनमा उब्जनु स्वभाविक छ, हो।

देशको निशान छाप परिर्वतन गरिएको छैन, अन्तर्राष्ट्रिय जतगमा हाम्रो भूगोल र नक्सा यो हो भनेर पेश गरिएको छैन, संयुक्त राष्ट्रसंघमा पनि सरकारले नेपालको पछिल्लो जारी नक्सा पठाएको छैन। यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता दिलाउने काममा कुनै पहल र प्रयास गरेकै छैन। सबभन्दा प्रमुख कुरा त कालापानी, लिपुलेक र लिम्पियाधुराका लागि बजेट छुट्याइएन। छ दशकदेखि भारतीय रासनकार्ड लिएर बसेका त्याहाँका जनतासँगको सम्पर्क र सम्बन्ध बिस्तारका लागि ओली सरकारले कुनै प्रयत्न गरिरहेकै छैन। तीनलाई नेपालको नागरिकता बितरण गर्ने, त्यहाँको जमिनको नक्सा स्रेस्ता, मोठ, ठेली कायम गरेर नेपालको भूमि व्यवस्था प्रणालीमा ल्याउनुपर्छ कि पर्दैन ? कि त्यसै नक्सा जारी गर्दैमा सबथोक भइहाल्छ ? जनताका आँखामा छारो हालेर नक्कली राष्ट्रवादको भरमा भ्रमको राजनैतिक खेति गर्नेहरुको नक्कली राष्ट्रवादको मखुण्डो बिस्तारै उघ्रिदैछ। जनताले क्रमशः बुझ्दै जाँदैछन्।

तटबन्ध निर्माण गर्दै गौरीगञ्जका युवा

गौरीगञ्ज, जेठ २८। गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले झापा र मोरङ जोड्ने रतुवा खोलाको पुलको पूर्वपट्टि बाटोको भागको उत्तरपट्टि तटबन्ध निर्माण कार्य शुरू गरेको छ।

गाउँपालिकाले गौरीगञ्ज गाउँपालिका-५ वालुगाउँमा रहेको प्रगतिशिल युवा क्लबले बाँसको तटबन्ध निर्माण गर्ने कार्य जिम्मा लिएको हो ।

पूर्वपश्चिम बाटोको उत्तरपट्टी छेउ-छेउ करिब २ सय ५० मिटर बाँसको तटबन्ध र बाटोमा माटो र गिट्टी ओछ्याउन कार्यका लागि ६ लाख ५० हजार रूपैयाँमा जिम्मा लिएको क्लबका अध्यक्ष अर्जुन कार्कीले बताए । दैनिक २५ जनाभन्दा बढी युवाहरू तटबन्ध निर्माण कार्यमा खटिरहेकोले ५/६ दिनमा कार्य सकाउने क्लबका अध्यक्ष कार्कीले बताए । खोलाको कटानबाट पुल पूर्वपट्टिको भागलाई बचाउन युवा क्लबले हरप्रयास गर्ने र आवतजावतमा कुनै समस्या नआउन वर्षात्मा पनि २४सै घण्टा खटिने उनको भनाइ थियो ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाका अध्यक्ष बाबुराजा श्रेष्ठले यस वर्षको वर्षात्मा पनि पुलमाथिबाट नागरिकहरू आवतजावत गर्न सकोस् भनेर गाउँपालिकाले पुलको पूर्वपीट्टको भागमा तटबन्धको कार्य शुरू गरेको बताए । पुल अधुरो भएकोले वर्षायाममा नागरिकहरू आवतजावतमा कठिनाई झेल्दै आएको हुनाले यस वर्षको वर्षात्मा पुलमाथिबाट नागरिकहरू आवतजावत गर्न सकिने गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्रेष्ठले विश्वास व्यक्त गरे । 'हामीले प्रयास गरेका हौं, ठूलै पानी आयो भने त कस्को के लाग्छ र ?- अध्यक्ष श्रेष्ठ भन्छन्- 'यसपालिको बर्षामा खोलाको कटानबाट बाटोलाई टिकाउन सके ठूलो उपलब्धि हुने थियो ।' उनका अनुसार पुलमुनि छेउमा करिब १० मिटर ढुंगा जाली ओछ्याई बाटोलाई अझ बलियो पार्ने योजना रहेको छ ।

पुल निर्माण ५ वर्षअघि भइसकेको थियो । ठेकेदारले इस्टीमेट र सम्झौता अनुसार काम सकेका हुन् । तर पुलमाथिबाट आउजाउ हुन सकेको थिएन । पुल खोला बीचमा ठिङरिङ्ग थियो । तर, गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले पुलको पूर्वतर्फ र पश्चिम तर्फबाट पुलको उचाई बराबरको बाटो खनी नागरिकलाई आवतजावतमा सजिलो बनाएपछि यहाँका स्थानीय मात्र होइन आवतजावत गर्ने जो कोही पनि खुशी व्यक्त गरेका छन् ।

आयोजनाले रतुवा खोलामा २ सय ५ मिटर लम्बाइको पुल निर्माण गरेको छ। तर खोला पुलमुनिबाट नभई पुल पूर्वपट्टिबाट बगिरहेको थियो । आयोजनाले उक्त पुल आव २०६४/०६५मा काठमाडौंको कालिका ओएसिस जेभीलाई ठेक्का दिएको थियो । भ्याटसहित १० करोड ३२ लाख ९१ हजार रुपैयाँमा ठेक्का सम्झौता भएको थियो । तर, पुल ९ करोडमा निर्माण गरेको निर्माण कम्पनीले जनाएको छ । पुलको लम्बाइभन्दा खोलाको चौडाइ ठूलो भएकाले निर्माण कम्पनीले एप्रोच रोड र च्यानेलाइजको काम गरेको छैन ।

निर्माण सम्पन्न भइसक्दा पनि पुल सञ्चालनमा ल्याउन नसक्दा सडक विभागले आयोजनालाई आवश्यक अध्ययन गरेर प्रक्रिया अघि बढाउन निर्देशन दिएको थियो । तर, आयोजनाको कार्यालय प्रमुख कैलाश साहले विभागको निर्देशन अनुसार काम नगर्दा पुल बेकाम्मे बनेको बताइएको छ ।

पुल हुलाकी राजमार्ग अन्तर्गत पर्दछ । झापा र मोरङका दक्षिणी भेगका बासिन्दाका लागि उक्त पुल अत्यन्त आवश्यक छ । पुल नहुँदा झापाका साविक गौरीगञ्ज, खजुरगाछी, कोहबरा, कोरोबारी तथा मोरङका साविकका सिजुवा, इटहरा, झुर्किया, महादेवालगायतका गाविसका बासिन्दा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्न बाध्य थिए । हिउँदमा केही सहज भए पनि बर्खाका बेला डुंगाबाट जोखिमपूर्ण यात्रा गर्नुपथ्यो ।

हुलाकी राजमार्ग अन्तर्गत गौरीगञ्जदेखि विराटनगर ४५ किलोमिटरको दूरीमा पर्दछ । उक्त पुल सञ्चालनमा आए गौरीगञ्जबाट करिब एक घण्टामा प्रदेश राजधानी विराटनगर पुग्न सकिन्छ । तर अहिले घुमेर पूर्वपश्चिम राजमार्ग हुँदै विराटनगर पुग्न झण्डै एक सय किलोमिटर दूरी पार गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको गौरीगञ्ज गाउँपालिकाका अध्यक्ष बाबुराजा श्रेष्ठले बताए ।

कचनकवलका सङ्क्रमित भन्छन्-

कोरोना लागेमा मरिहालिंदैन

पार्थ मण्डल

भद्रपुर, जेठ २८। कचनकवल-३स्थित ठूलो केचना बस्ने कोरोना सङ्क्रमित २६ वर्षीय हसिम मिया अहिले स्वस्थ छन् । होम क्वारेन्टाइनमा बसेका हसिमसँगै उनका दाजु ३० वर्षीय तसलिम मियालाई पनि कोरोना भाइरस पोजेटिभ देखिएको थियो ।

दाजुभाइमै कोरोना भाइरस पुष्टि भएपछि १२ दिन वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरानमा उपचारपछि उनीहरू कोरोना जितेर घर फर्किएका छन् । उनीहरू अहिले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम घरमै सुरक्षित बसिरहेका छन् । दाजुभाइलाई कोरोना रोग लागेको कुनै महशुस नै नभएको पूर्वाञ्चलकर्मीलाई उनीहरूले प्रतिक्रिया दिएका छन् ।

हसिमले पूर्वाञ्चलकर्मीसँग कुराकानी गर्दै भने- 'हामी गाउँ फर्किएपछि क्वारेन्टाइनमा लगेर राखियो, क्वारेन्टाइनमा पीसीआर जाँचका लागि स्वाब सङ्कलन गऱ्यो, पीसीआर रिपोर्टमा कोरोना पोजेटिभ आयो, त्यसपछि उपचारका लागि धरान लगियो, तर कोरोना लागेका हामी कोही पनि डराएनौ, हामी हासीखुशीका उपचारका लागि गयौं र जितेर आयौं ।'

उच्च मनोबल र आत्मविश्वास भएमा कोरोनालाई जितिन्छ- उनका दाजु तसलिम मियाले भने- 'क्वारेन्टाइनमा बसेदेखि धरान उपचार गराउँदासम्म हामीलाई खानपिन, बस्नको लागि केही समस्या भएन, हामी गाउँघरमै आफन्त र साथीभाइसँग बसिरहेको अनुभव भयो ।'

कचनकवल-४स्थित केचना बस्ने १९ वर्षीय रोशन मियाँ पनि कोरोना जितेर घरमै बसिरहेका छन् । उनले भने- कोरोना सोरोना केही पनि होइन, कोरोना लागेर मान्छे मरिहाल्छ भनी डराउनु पर्दैन, मलाई पनि कोरोना लागेको थियो अहिले केही भएको छ र ? जस्तो थिएँ, त्यस्तै छु ।' 'कोरोना जितेर गाउँ फर्किएपछि आफन्तजन र छरछिमेक पनि खुशी छन्, कसैले नराम्रो व्यवहार गरेको छैन, उल्टै आत्मबल बढाउने सल्लाह सुझाव दिइरहेका छन्- उनले भने ।

उनीहरू दाजुभाइसहित त्यही गाउँका ९ जना समूह बनाएर जेठ ३ गते भारतको मुम्बईबाट फर्किएका थिए । उनीहरूलाई घर फर्किदा पनि समस्या भएन । भारतमा सरकारी बस चढेर मुम्बईबाट एमपी, युपी र विहार हुँदै घर गाउँ फर्किएको हसिमले बताए ।

हामी ९ जनाको टोली भारतबाट फर्किदा एक जनाको कम्तीमा भारतीय चार हजारसम्म खर्च भयो, बाटोमा खानाको पसल खुल्ला नहुँदा भोकभोकै कचनकवलको गिलाबारीसम्म आइपुगेको घटना सुनाउँदै उनले भने- 'स्वदेश फर्किएपछि प्रहरी र जनप्रतिनिधिले बोर्डरबाटै उद्धार गरी हामीलाई पथरिया माविको क्वारेन्टाइनमा लगेर राख्नुभयो ।'

कोरोना जितेर धमाधम घर फर्किंदै

जेठ २ गतेअघिसम्म कचनकवल गाउँपालिका शान्त थियो । त्यहाँका गाउँवासी, जनप्रतिनिधि र सुरक्षाकर्मी लकडाउन पालना र कार्यान्वयनमै थिए ।

भारतमा यातायातका सवारीसाधन शुचारु भएपछि जेठ ३ गतेदेखि गाउँपालिकामा धमाधम गाउँवासी भारतबाट फर्किन थाले । गाउँवासी फर्किन थालेपछि गाउँपालिकामा कोरोना भित्रिने त्रास छायो । उनीहरूलाई गाउँघर प्रवेश गर्न नदिएर सोझै क्वारेन्टाइनमा लगेर राख्न थाल्यो । क्वारेन्टाइन बसेका सबैको स्वाब सङ्कलन कार्य गाउँपालिकाले शुरु गऱ्यो । स्वाब सङ्कलनको रिपोर्ट आएपछि जेठ ५ गते गाउँपालिकामा पहिलो संक्रमण पुष्टि भयो । त्यसपछि संक्रमणको संख्या बढ्न थाल्यो ।

अहिलेसम्म गाउँपालिकामा ११३ जना कोरोना सङ्क्रमित भेटिएको छ । जिल्ला नभएर प्रदेश १कै स्थानीय तहमा सबैभन्दा बढी सङ्क्रमित भेटिएपछि सबैको ध्यान कचनकवलमा केन्द्रित हुन थाल्यो ।

तर, अहिले आएर कचनकवलमा देखिएको कोरोना भाइरसको त्रास जनमानसमा कम हुन थालेको छ । गाउँपालिकामा कोरोना जितेर हालसम्म ६६ जना घर फर्किसकेका छन् । गाउँपालिकामा भेटिएका सङ्क्रमितमध्ये त्रमशः १९, ९, १२ र २८ जना कोरोना जितेर फर्किसकेको गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख जागेश्वर यादवले जानकारी दिए । कोरोना जितेर आएका सबैलाई होम क्वारेन्टाइनमा बस्न आग्रह गर्दै गाउँपालिकाले घर पठाएको उनले बताए ।

संक्रमतिमध्ये ४७ जना उपचाररत् रहेको र उनीहरूको स्वास्थ्य अवस्था पनि सामान्य रहेको उनको भनाई छ । २२६ जनाको स्वाब पीसीआर परीक्षण लागि पठाएको बताउँदै उनले भने- 'उनीहरूको पनि रिपोर्ट आउने क्रममा छ, हाल उनीहरू क्वारेन्टाइनमै बसिरहेका छन् । क्वारेन्टाइनमा बसेकामध्ये नेगेटिभ रिपोर्ट आएका घेरावारीका ४३ र केचनाका ४२ जनालाई पनि घर पठाइसकेका छौं ।'

गाउँपालिकामा अहिलेसम्म भारतबाट ७२३ जना गाउँ फर्किएको उनले बताए । कोरोना जितेर आउन गाउँवासी फर्किन थालेपछि गाउँमा कोरोना त्रास कम हुँदै गएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष अञ्जार आलमले बताए । 'अहिले पहिले जस्तै सामान्य बन्न थाल्यो, जनमासमा जुन कोरोना त्रास थियो, त्यो हट्दै गएको छ'- उनले भने ।

नक्कली स्यानिटाइजर बनाउने पक्राउ

झापा, जेठ २८। नक्कली स्यानिटाइजर तथा कस्मेटिक सामान बनाइ बिक्री वितरण गरी कालोबजारी तथा ठगी गरेको अभियोगमा दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा काठमाडौं महानगरपालिका-१६ बस्ने भारत वनारसका ६५ वर्षीय अब्दुल मनान र काठमाडौं हानगरपालिका-१४ कलङ्कीका ३३ वर्षीय प्रदीप उपाध्याय लुइँटेल रहेको प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ ।

काठमाडौं महानगरपालिका-१६ नयाँबजार खुसिबुमा अवैधरूपमा गुणस्तरहीन मानव स्वास्थ्यमा असर पर्ने ह्याण्ड स्यानिटाइजर तथा कस्मेटिक सामान तयार गरी बिक्री वितरण गरिरहेको भन्ने सूचनाका आधारमा महानगरीय अपराध महाशाखा टेकुबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरुले मंगलबार पक्राउ गरेको हो ।

बजारमा अत्यधिक माग भएका ह्यान्ड स्यानिटाइजरलगायत विभिन्न कस्मेटिक सामान नक्कली उत्पादन गरी बिक्री वितरण गर्न तयार पारी भण्डारण गरी राखेको अवस्थामा फेला पारी उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको थियो ।

उनीहरुले विभिन्न प्रख्यात ब्राण्डका स्टिकर आफैंले छपाइ गरी खाली बोतलमा लेभलिङ तथा महङ्गो मूल्यसमेत राखी दुरुस्त बनाइ बजारमा अवैधरूपमा बिक्री वितरण गर्ने गरेको खुल्न आएको छ । उनीहरुले स्यानिटाइजर, विभिन्न ब्राण्डका स्याम्पु र विभिन्न ब्राण्डका नक्कली फेस क्रिमलगायत नक्कली कस्मेटिक सामान उत्पादन गर्ने गरेको अनुसन्धानबाट खुल्न आएको महाशाखाले सूचना जारी गरी जनाएको छ ।

उनीहरुको साथबाट विभिन्न साइजको प्लाष्टिकको ग्यालेन तथा ड्रममा राखेको स्यानिटाइजर बनाउन प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ तीन हजार २९० लिटर, तयारी नक्कली स्यानिटाइजर ५०० एमएलको आठ बोतल, पाँच लिटर तयारी सेनिटाइजर, विभिन्न आकारमा बोतलमा राखिएको सयौं बोतल स्यानिटाइजर बरामद गरिएको छ । यस्तै नक्कली कस्मेटिक सामान, स्यानिटाइजरमा टाँस्ने स्टिकर एक झोला, विभिन्न रङका मसी, त्यसमा प्रयोग गरिने केमिकल तथा प्रयोग हुने यन्त्र उपकरण बरामद गरिएको छ ।

काठ विक्री गर्ने पक्राउ

सुनसरी, जेठ २७। काठ बिक्री तथा ओसारपसारमा संलग्न रहेको अभियोगमा २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरुमा बराहक्षेत्र नगरपालिका-६ बस्ने ३७ वर्षीय अनिल सुब्बा र सोही ठाउँ बस्ने ४६ वर्षीय ध्रुबप्रसाद गुप्ता रहेका छन् ।

इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगरबाट खटिएको प्रहरीले बराहक्षेत्र-१ नयाँ कोशी पुलस्थित सडकमा को.१ ख ६९७४ नम्बरको मिनी टिपर रोक्न खोज्दा चालक फरार भएपश्चात टिपर जाँच गर्दा सखुवा जातका ६७ दशमलव २८ क्यूबिक फिट काठ प्रहरीले बरामद गरी उक्त टिपर नियन्त्रणमा लिएको हो ।

पूर्वाञ्चलकै सबैभन्दा ठूलो डिपार्टमेन्ट स्टोर
गोरखा डिपार्टमेन्ट स्टोर
हाम्रा विशेषताहरू :
- अण्डरग्राउण्ड फ्लोरमा : ताजा तरकारी तथा फलफूल
- ग्राउण्ड फ्लोरमा : खाद्यान्न तथा पेय पदार्थ
- पहिलो तलामा : कस्मेटिक्स, किचन वेयर, स्टेशनरी
- दोस्रो तलामा : इलेक्ट्रोनिक्स सामानहरु
- तेस्रो तलामा : जुत्ता-चप्पल, छाता ब्ल्याङ्केट, गलैंचा
- चौथो तलामा : सटिङ, सुटिङ लगायतका लेडिज तथा जेन्ट्स आइटम
- पाँचौं तलामा : बेबी आइटम
- छैठौं तलामा : गोरखा किचेन
गोरखा डिपार्टमेन्ट स्टोर
धरानरोड, इटहरी, सुनसरी फोन नं. ०२५-५८३२५४

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

बिना अपरेशन सफल उपचार
दक्ष एवम् अनुभवी डाक्टरहरुद्वारा दैनिक चेकजाँच तथा सफल उपचार ।
उपचार हुने समस्याहरु :
- कम्मर, गर्दन दुख्ने, घुडा दुख्ने, नशा च्यापिएको, शरीर झम्झमाउने
- थाइराइड, कोलेस्ट्रोल, ग्याष्ट्रिक, कब्जियत
- पायल्स, फिसर, फिस्टुला, पिनास, सुगर, प्रेसर
- खोकी, जण्डिस, छातीको दाग, मृगौलाको पत्थरी, एलर्जी, डण्डीफोर
- महिला तथा पुरुषका गुप्त रोगहरु, माइग्रेन, अनिद्रा, प्रोस्टेट
- बाथ युरिक एसिड, कुम जाम भएको
- प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको आदि ।

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

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

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

सम्पर्कः ०२३-५५०६२०
९८४२६५५७००, ९८०४९३८१००,
९८०७९३०७४०, ९८१७९२९३९४

वर्गीकृत विज्ञापन

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

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

सम्पर्कः ९८२४९८११७४, ९८४४६४७०६७
९८०६०८३८७६, ९८६२६४८२८२

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

हिजोको सूनचाँदीको भाऊ

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

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

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

हाडजोर्नी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार
पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोड झापामा हाडजोर्नी तथा नसाका बिरामीहरुको सफल उपचार ।
जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरु
- गर्धन, ढाड, कम्मर दुख्ने, डिस्स प्रोल्याप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको
- शरीर झमझमाउने, पोल्ने, लाटो हुने, काम्ने,
- प्यारालाइसीस तथा हिंड्न गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुबै भाग नचल्ने, मुख बाङ्गिएको बिरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
- प्लाराइसीस भएका तथा हिड्न नसक्ने बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा (फोन : ०२३-५४०१२३, ९८०३१५४६१९)

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

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) - शुभचिन्तकहरूको सुझाव नमान्दा दुःख पाइनेछ। बन्धुबान्धवबीच आत्मीयतामा कमी आउन सक्छ।

बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) - अवसरले पछ्याए पनि फाइदा उठाउन चुनौतीसँग जुध्नुपर्नेछ । अरूको व्यवहारले शंका उब्जाए पनि मान्यजनको सुझावले फाइदा हुनेछ ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) - दिउँसोदेखि स्थितिमा सुधार आउनेछ भने बुद्धिको उपयोगले लक्ष्यमा पुगिनेछ । योजना पूर्ण नभए पनि आंशिक लाभ अवश्य हुनेछ ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) - सम्भावना देखिए पनि उपलब्धि हातपार्न धेरै श्रम गर्नुपर्ला । काममा आफ्नो श्रम परे पनि प्रतिफलमाथि अरूले राज गर्नेछन् ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) - पहिले दिएको वचनले अप्ठ्यारो पार्न सक्छ । आफन्तहरू टाढिन सक्छन् । साथीभाइसँग सन्तुलित व्यवहार गर्नुहोला ।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) - अरूका लागि श्रम तथा बुद्धि खर्चनुपर्ला । भूमि तथा पशुधनबाट सामान्य लाभ मिल्नेछ। अरूको मुख ताक्ने बानीले पछि परिनेछ ।

तुला (र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) - अवसर प्राप्त भए पनि ठूलाको वचन हार्न नसक्दा दुःख पाइनेछ । बोलीको प्रभावले वादविवाद निम्त्याउने देखिएकाले सजग रहनुपर्ला ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) - दिउँसोदेखि आम्दानीका स्रोत बढ्नुका साथै दिगो काममा सम्झौता गर्ने समय छ । बलभन्दा बुद्धिले लक्ष्यमा पुर्याउन सक्छ।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) - परिस्थितिवश आफ्नो क्षेत्रमा अरूले प्रभाव जमाउन सक्छन् । केही विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ला ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) - आगन्तुकहरूले अलमल्याउने हुनाले जीवनशैली व्यस्त रहनेछ । खानपानको असावधानीले स्वास्थ्य प्रतिकूल बन्न सक्छ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) - प्रयत्न गर्दा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनुका साथै दैनिकीमा परिवर्तन आउनेछ । हिम्मतले काम बनाउन सकिनेछ ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) - पछिसम्म लाभ हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ । आजको उपलब्धिले थप उत्साह जगाउनेछ । मिहिनेतले सम्मानित स्थान पनि दिलाउनेछ ।