



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily



वर्ष : २७ ◆ अङ्क : १५ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०७८ फागुन ८ गते आइतवार (Sunday, February 20, 2022) नेपाल स्वस्त ११४२ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ म्यु रू : ५/- भारतमा भाः : ४/-

अग्रज पत्रकार भण्डारीसहित तीन जना श्रष्टा सम्मानित



इलाम, फागुन ७। नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक महासचिव चन्द्र भण्डारीसहित तीन जना श्रष्टालाई इलाममा सम्मान गरिएको छ।

इलामको स्यौंद्य नगरपालिकामा निरा-रसिक फाउण्डेशनले कञ्चनजंघा एफएमका प्रबन्ध निर्देशक समेत रहेका भण्डारीसहित तीन जना श्रष्टाहरूलाई सम्मान गरेको हो।

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य सचिव गणेश रसिकले स्थापना गरेको फाउण्डेशनले साहित्यकार चूडामणि रेग्मी, लोक गायक एलपी जोशी र पत्रकार चन्द्र भण्डारीलाई जनही नगद २० हजारसहित सम्मान गरेको हो।

स्यौंद्य नगरपालिकाको सभाहलमा सम्पन्न कार्यक्रममा सम्मानित व्यक्तित्वहरूलाई प्रदेश नम्बर १को पर्यटन तथा संस्कृतिमन्त्री खिनु लड्वा लिम्बूले नगदसहित सम्मान-पत्र प्रदान गरेको थियो।

कोभिडका कारण गत वर्ष आयोजना हुन नसकेको नरोत्तम-रत्न श्रष्टा सम्मान यसपटक दुवै वर्षको प्रदान गरिएको हो। उक्त पुरस्कार फाउण्डेशनले २०७७ सालको रेग्मी र २०७८

सालको जोशीलाई प्रदान गरेको हो। कार्यक्रममा स्वास्थ्य समस्याका कारण रेग्मी उपस्थित थिएनन्। नरोत्तम-रत्न श्रष्टा सम्मान रसिकका पिता नरोत्तम राई र माता रत्न ठकुरी राईको स्मृतिमा २०७६ सालमा स्थापना भएको हो। त्यसैगरी गणेश रसिककी पत्नी नीरा शेरचन रसिकको स्मृतिमा यस वर्ष स्थापना गरिएको नीरा-रसिक पत्रकारिता सम्मान २०७८ भण्डारीलाई प्रदान गरिएको हो।

त्यसैगरी प्रदेशको मन्त्री बन्न सफल भएको भन्दै पर्यटन तथा संस्कृतिमन्त्री लड्वालाई गणेश रसिकले बधाई-पत्र समेत प्रदान गरे। कार्यक्रममा प्रदेश सांसद लड्वा, जिल्ला समन्वय समिति इलामको उपप्रमुख चित्रकला बराइली तथा सम्मानित व्यक्तित्वद्वय चन्द्र भण्डारी र एलपी जोशीले आफ्नो भनाइ राखेका थिए।

आगामी वर्षबाट पत्रकारिता पुरस्कार निरा शेरचन रसिकको देहान्त भएको कात्तिक १० गतेका दिन प्रदान गरिने फाउण्डेशनका अध्यक्ष गणेश रसिकले जानकारी दिए। उनले गणेश रसिक नाम रहेको फाउण्डेशन अबबाट निरा-रसिक फाउण्डेशनको नामबाट रहने समेत जनाए।

बालिकालाई करणी

उदयपुर, फागुन ७। १४ वर्षीया बालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेको अभियोगमा उदयपुरमाथी गाउँपालिका-८ गडरे बस्ने २९ वर्षीय मनोजकुमार राईलाई शनिवार प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। राईले ती बालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरेको हो।

मार्तोलले हानेर हत्या !

सुनसरी, फागुन ७। आफ्नै ५२ वर्षीय बुवाको हत्या गरेको अभियोगमा सभापोखरी गाउँपालिका-२ बितलब बस्ने १८ वर्षीय किशोरलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। घरायसी विवादमा ती किशोरले फलामको मार्तोल प्रहार गरी बुवाको हत्या गरेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ प्रहरी चौकी धुपु र जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरेको हो।

नक्कली सुनको गहना बेच्ने पक्राउ

काठमाडौं, फागुन ७। नक्कली सुनको गहना बेच्ने कार्यमा संलग्न रहेको अभियोगमा सिरहा कल्याणपुर घर बताउने ३२ वर्षीय पंकजकुमार गुप्तालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। काठमाडौं बुढानीलकण्ठ नगरपालिका-८ मानबहादुर मार्ग नजिकै रहेको अरिसम सुनचाँदी पसलमा सुन जस्तै देखिने नक्कली सुन बेच्न लागेको भन्ने सूचना प्राप्त हुनासाथ महानगरीय प्रहरी प्रभाग बुढानीलकण्ठबाट खटिएको प्रहरीले गुप्तालाई सुन जस्तो देखिने पहिलो धातुको सिक्की २

थानसहित फेला पारी पक्राउ गरेको हो। साथै गुप्ताले काठमाडौं महाराजगञ्जस्थित जयलक्ष्मी सुनचाँदी पसल र ललितपुर सातदोबाटोस्थित ओमलक्ष्मी सुनचाँदी पसलमा अन्दाजी १/१ तोलाको सुन जस्तो देखिने पहिलो धातुको सिक्कीहरू विक्री गरिसकेको अनुसन्धानको क्रममा खुल्न आएको छ। उनीपर ठगी, आपराधिक, विश्वासघात तथा आपराधिक लाभ (एक्सटर्सन) सम्बन्धी कसुरमा ५ दिन म्याद अनुमति लिई महानगरीय प्रहरी वृत्त महाराजगञ्जबाट थप अनुसन्धान भइरहेको छ।

लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको ११ माग जनगणनामा नसमेटेकोमा आपत्ति

सुरेन्द्र भण्डारी

भापा, फागुन ७। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ ले आफूहरूलाई नसमेटेको भन्दै सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक (तेस्रो लिङ्गी तथा समलिङ्गी) समुदायका नागरिकले आपत्ति जनाएका छन्।

भापाको बिर्तामोडमा भएको छलफलमा पछिल्लो जनगणनामा नेपालको जनसंख्या २ करोड ९१ लाख ९२ हजार ४ सय ८० रहेको भएपनि आफूहरू नसमेटेको भन्दै उनीहरूले आपत्ति जनाएका हुन्। सरकारले सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका नागरिकलाई नागरिक सरहको व्यवहार नगरेको भन्दै सरकारसँग उनीहरूले ११ बुँदे माग समेत अघि सारेका छन्।

सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक (तेस्रो लिङ्गी तथा समलिङ्गी) समुदायका नागरिकले आफ्ना ११ बुँदे माग सम्बोधनका लागि सरकार तथा राजनीतिक दलको समेत ध्यानाकर्षण गराएका छन्।

संवाद समूह भापाको संयोजनमा भएको छलफलमा सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको संस्था लीड नेपालकी नुमा सुब्बा चञ्चलाले आफ्नो समुदायका समस्या सम्बोधनका लागि तीनै तहका सरकार, राजनीतिक दललाई आग्रह गरिन्। उनले समस्या समाधानमा पहल गरिदिन अधिकारकर्मी, नागरिक समाज, विभिन्न संघ-संस्था तथा निजी क्षेत्रको पनि ध्यानाकर्षण गराएकी छिन्।

सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका नागरिकले अघि सारेका ११ बुँदे मागहरूमा सीमान्तकृत, लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायमा हुने सबैखाले विभेदको अन्त्य गरी महिला, पुरुषसह सम्मानजनक रूपमा बाँच्न पाउने सैद्धान्तिक अधिकार व्यवहारमा सुनिश्चित गरिनुपर्ने, लुकेर बसेका सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकलाई आफ्नो अस्तित्व र पहिचान दिलाएर स्वतन्त्र जीवन जिउन सक्ने वातावरण सिर्जना गरिनु पर्ने रहेका छन्।

त्यस्तै सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकहरूका लागि सरकारी निकाय, निजी क्षेत्र तथा राजनीतिक लगायत सबै क्षेत्रमा आश्रयको व्यवस्था गरिनुपर्ने, हरेक राजनीतिक दलका सबै तहका समिति र आसन्न तीनै तहको निर्वाचनमा सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्न माग गरिएको छ।

२०६४ साल पुस ६ गते सर्वोच्च अदालतले पहिचानको आधारमा सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकलाई नागरिकता दिनु भनी आदेश गरे पनि उक्त आदेश कार्यान्वयन नभएको र विभिन्न भ्रष्टाचार दिइँदै आएकोले तत्काल कार्यान्वयन गरी नागरिकता दिने कार्यमा सहजता ल्याउन माग गर्दै सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका व्यक्तिलाई जीवन निर्वाहका लागि तीनै तहका सरकारबाट स्वरोजगारमूलक कार्यक्रमका साथै



उचित अवसर प्रदान गर्न माग गरिएको छ। जीवन निर्वाहमा समस्या भएकाहरूलाई मासिक भत्ताको समेत व्यवस्था गर्न सरकारसँग उनीहरूले माग गरेका छन्। विद्यालयमा हुने विभेद र अपमान अन्त्य गरी अन्य विद्यार्थीसह सम्मानजनक रूपमा पठनपाठनका लागि व्यवस्था गरिनुपर्ने लगायतका माग अघि सारिएको छ। नेपाल सरकार स्वास्थ्य बीमा बोर्डबाट गरिँदै आएको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमबाट सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका नागरिक वञ्चित रहँदै आएकोले तत्काल स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा समावेश गर्ने व्यवस्था मिलाउन समेत सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको संस्था लीड नेपालकी नुमा सुब्बा चञ्चलाले माग गरिन्।

भापामा मात्रै करिब १८ देखि २० हजारको संख्यामा सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक रहेको लीड नेपालकी कार्यक्रम संयोजक चञ्चलाले बताउँदै अगाडि भनिन्- सबैलाई आफ्नो पहिचानसहित खुलेर स्वतन्त्रतापूर्वक बाँच्न पाउने वातावरण बनाइदिन म सबैपक्षसँग आग्रह गर्न चाहन्छु।

देशभर आठ लाखको संख्यामा सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक सम्पर्कमा रहेको र यो संख्या कैयौं गुणा बढी रहेको नीलहिरा समाजकी आनिक राना मगर बताउँछिन्। तर, यतिका संख्यामा हाम्रो उपस्थिति रहँदाहँदै पनि सरकारले हामीलाई जनगणनामा समावेश गर्न नसक्नु हाम्रो दुर्भाग्य हो- मगरले भनिन्।

सरकारले आफूहरूलाई नहेरेकै कारण पेट पाल्नेका लागि भएपनि आफूहरू शरीर बेच्ने जस्तो घृणित र गलत काममा लानु परेको छ- आनिकले भनिन्- हाम्रो अर्कैपनि समाजमा खुलेर हिँड्न सक्ने अवस्था छैन। यस्तो अवस्थामा कसरी काम गरेर खाने, लोकसेवाले समेत विज्ञापन खुलाउँदा महिला पुरुष मात्रै भनेर खुलाउँछ तर, अन्य भनेर विज्ञापन खुलाउँदा हामी सरकारबाटै कति उपेक्षित छौं तपाईं आफै भन्नुहोस् भन्दै उनले

प्रतिप्रश्न गरिन्। देशभर आठ लाखभन्दा बढी सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक (तेस्रो लिङ्गी तथा समलिङ्गी) समुदायका नागरिक भएपनि अहिलेसम्म तीन सयको हाराहारीले मात्रै नागरिकता लिएको आनिकको भनाइ छ।

नेपालको जनगणनामा आफूहरू नसमेटेनु, राज्यका कुनै पनि सेवा सुविधा आफूहरूले नपाउनु, घर परिवार र समाजमा अर्कैपनि खुलेर हिँड्न सक्ने वातावरण सुजना नहुनुले आफूहरू थप पीडित बन्ने गरेको आनिकको भनाइ छ।

छलफलमा केही समय अघि समलिङ्गी विवाह गरेका भापा बुद्धशान्तिका अनिल कोइराला र मेचीनगरका सुरज खत्रीले उमेर पुगेर मन मिलेर विवाह गरे पनि आफूहरूलाई परिवार र समाजले साथ नदिएको दुःखेसो पोखे। नवविवाहित समलिङ्गी जोडीले आफ्नो जोडीलाई परिवार र समाजले साथ दिनुपर्ने बताए। हाल आफूहरू विभेद र हिंसाको शिकार भएको उनीहरूको भनाइ थियो।

छलफलमा नीलहिरा समाजकी आनिक राना मगरले परिवारले साथ नदिएता, समाजले सकारात्मकरूपमा नबुझिँदा र राज्यले समस्या सम्बोधन नगर्दा आफूहरू सडकमा आउन बाध्य भएको बताइन्।

उनीहरूले अरु देशमा भै नेपालमा पनि समलिङ्गी विवाहलाई कानूनी मान्यता दिने व्यवस्था गर्नुपर्ने, सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका नागरिकलाई अस्पतालहरू तथा सबै क्षेत्रमा सहज र सम्मानजनकरूपमा सेवा लिने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्ने, परिवार र समाजको साथ नपाएका तथा सहाराविहीन सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकलाई स्वतन्त्रपूर्वक बाँच्नका लागि छुट्टै आश्रमको व्यवस्था गर्नुपर्ने माग गरे।

त्यस्तै सार्वजनिकस्थल र सार्वजनिक सरोकारका कार्यालयहरूमा महिला, पुरुष भै सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकको लागि पनि शौचालयको व्यवस्था गर्नुपर्ने माग समेत अघि सारेका छन्।

अधिक नुनले नेपालीमा 'गम्भीर स्वास्थ्य समस्या'

भापा, फागुन ७। नेपालीहरूमा नुन धेरै खानाले स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या बढ्न थालेको र त्यो चिन्ताको विषय भएको चिकित्सक तथा अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन्।

उनीहरूका भनाइमा नेपालमा 'नसने रोगहरूमा देखिएको वृद्धि' का लागि पनि नुनको अधिक प्रयोग एउटा प्रमुख कारण हुनसक्छ। तर, त्यसका लागि अधिक नुन खाँदा र त्यसले कस्ता रोग कति मात्रामा वृद्धि गरेको छ भन्ने छुट्टै र विस्तृत अनुसन्धान आवश्यक पर्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले गरेका पछिल्ला अध्ययनले पनि नेपालीले औसतमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) ले तोकेको भन्दा बढी मात्रामा नुन खाने गरेको देखाएका छन्।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषदका प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत डा. मेघनाथ धिमाल नेपालीले खाने नुनबारे खासै धेरै अध्ययन नभएको बताउँछन्।

त्यसले गर्दा पहिले नेपालीले कति नुन खान्थे भन्ने तुलना गर्न सकिने अवस्था छैन।

यद्यपि सन् २०१९मा गरिएको र त्यसको अर्को वर्ष सार्वजनिक भएको नसने रोग सम्बन्धी एउटा अध्ययन प्रतिवेदनमा नै सबैभन्दा विस्तृतमा नुन खाने गरिएकोबारे उल्लेख भएको उनको भनाइ छ। त्यो विस्तृत रूपमै गरिएको अध्ययन हो र हामीले त्यसमा ६० जिल्लालाई समेटेर विवरण लिएका थियौं- परिषद्ले गरेको उक्त अध्ययनका प्रमुख अनुसन्धानकर्ता समेत रहेका धिमालले भने।

उक्त अनुसन्धान अनुसार नेपालीले औसतमा दैनिक ९.१ ग्राम नुन खाने गरेको देखिएको छ। तर, डब्ल्यूएचओले दैनिक ५ ग्रामभन्दा कम नुन खानुपर्ने सिफारिस गरेको छ। नेपालमा औसतमा पुरुषहरूले दैनिक ९.६ ग्राम र महिलाले ८.७ ग्राम नुन खाने गरेको उक्त अनुसन्धानले देखाएको छ। अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार विभिन्न स्थानका



व्यक्तिहरूको ठाउँको ठाउँ पिसाब परीक्षण गरेर उक्त विवरण निकालिएको हो। उनले भने- डब्ल्यूएचओले भनेको भन्दा नेपालीले औसतमा भण्डै दोब्बर नुन खाने गरेको देखिन्छ।

कारण के ?
नेपालीमा अधिक नुन खाने प्रवृत्ति देखिनुमा बदलिँदो जीवनशैली मुख्य कारण रहेको पोषणविदहरूको तर्क छ। त्यस्तैमध्येकी एक डा. अरुणा उप्रेती नेपालीमा जङ्ग फुड खाने क्रम बढ्नु एउटा कारण भएको बताउँछिन्।

त्यसका अतिरिक्त स्वादका लागि नुन बढी खाने चलनले पनि मात्रा बढाइरहेको उनको भनाइ छ। उप्रेतीले भनिन्- नुनले स्वाद दिने र खानालाई लामो समय नविगारी राख्ने गर्छ। त्यस्तो खाना धेरै उपभोग गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ। तर, त्यसको नकारात्मक असर शरीरमा पर्छ।

अनुसन्धानकर्ता धिमाल पनि शहरी जनसंख्याको वृद्धि, खाना बनाउने समयको कमी लगायतका कारणले नेपालीहरूले तयारी तथा बाहिर बनाएको खानेकुरा बढी खान थालेको बताउँछन्। त्यसको बाहिर खाना खाँदा पनि काँचो नुन थपेर खाने चलन हुनु अर्को कारण भएको उनको तर्क छ। ढिके नुनको साटो धुलो नुनको प्रयोग व्यापक हुन थालेपछि मानिसले काँचो नुन थप्ने प्रवृत्ति बृद्धि भएको उनी बताउँछन्।

ढिके नुन प्रयोग गर्दा कुनै कुरामा नुन कम भए (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

समाल रियल स्टेट प्रा.लि.
जग्गा खरिद बिक्री केन्द्र
बिर्तामोड र अर्जुनधारा नगरपालिका विशेष

गोर्खा सुपर मार्केट छेउ, शनिश्चरे रोड, बिर्तामोड, भापा
प्रबन्ध निर्देशक: राजु समाल (L.B.) ०२३-५४३८७६, ९८०७९९९९००

फ्ल्याट भाडामा

आवास तथा कार्यालयका लागि व्यवस्थित र सुरक्षित फ्ल्याट भाडामा रहेको छ।
बिर्तामोड-१, बाल्मीकि स्कूल छेउ
मोवाइल नं. ९८२४९४२२००

पत्रकार, कृतिकार र पुस्तकालयलाई सम्मान



बितामोड, फागुन ७। जयन्त प्रसाई साहित्य सेवा कोषद्वारा प्रत्येक वर्ष वितरण गरिँदै आएको पुरस्कार तथा सम्मान शनिवार एक कार्यक्रमकाबीच वितरण गरिएको छ। कोषका अध्यक्ष गोपीकृष्ण प्रसाईको अध्यक्षता र साहित्यकार तथा नेपाल सरकारका पूर्व मुख्य सचिव भोजराज घिमिरेको प्रमुख अतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा पुरस्कृत वर्षोत्कृष्ट कृति, विष्णु-चन्द्र-पद्मा दीर्घ साहित्य सम्मान र वर्षोत्कृष्ट सकिय धनमाया पत्रकारिता पुरस्कार वितरण गरिएको हो। कार्यक्रममा वर्षोत्कृष्ट कृतिबाट २०७७ सालमा प्रकाशित कृतिमध्येबाट संक्रमण उपन्यासका लेखक राजेन्द्र संग्रौला, विष्णु- चन्द्र-पद्मा दीर्घ साहित्य सम्मान २०७८ बाट भ्रापाको

धुलावारीस्थित त्रिफला राष्ट्रिय पुस्तकालय र धनमाया वर्षोत्कृष्ट सकिय महिला पत्रकारिता पुरस्कारबाट कोषावर दैनिककी भ्रापा समाचारदाता मनिषा चम्लागाँईलाई पुरस्कृत तथा सम्मान गरिएको हो। पुरस्कृत कृति, संस्था तथा व्यक्तिलाई प्रमुख अतिथि घिमिरे, संस्थाका अध्यक्ष तथा अतिथिहरूले प्रदान गरेका थिए। पुरस्कारको राशि समान २१/२१ हजार नगदसहित सम्मान-पत्र र दोसल्ला रहेको छ। कार्यक्रममा वर्षोत्कृष्ट कृतिकार संशुलाको व्यक्तित्ववारे कृति छनोट समितिका संयोजक विष्णुकुमार भट्टराई, त्रिफला पुस्तकालयका वारेमा गंगा भट्टराई बोर्भे र चम्लागाँईको व्यक्तित्ववारे रेजिना गौतमले प्रकाश पारेका थिए। सम्मान-पत्र डिल्लीराम

प्रसाई र लोकराज ढकालले वाचन गरेका थिए। पुरस्कार वितरण समारोहलाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि घिमिरेले स्रष्टाको लेखनले समाजमा उज्यालो छाउनुपर्ने धारणा राखेका थिए। वर्तमानमा मान्छेको विश्वास समाचारमा रहेको बताउँदै प्रमुख अतिथि घिमिरेले सही सूचना सम्प्रेषण गरेर समाजलाई अघि बढाउन सुझाए। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि घिमिरे, प्राज्ञसभा सदस्य सुभद्रा भट्टराई, साहित्यकार मोहन भण्डारी, पुरस्कृतका तर्फबाट राजेन्द्र संग्रौला लगायतले मन्तव्य राखेका थिए। महासचिव छविबाल खतिवडाले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव राजेन्द्र प्रसाईले गरेका थिए।

चुनावमा नियम उल्लंघन भए दल र उम्मेदवारलाई 'रेड कार्ड'

काठमाडौं, फागुन ७। प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलियाले आगामी स्थानीय तहको निर्वाचनमा राजनीतिक दल र उम्मेदवारलाई फुटबल खेलाडीलाई जस्तै नियम उल्लंघन भयो भनी 'रेड कार्ड' देखाउने अवस्था सिर्जना नगर्न सुझाव दिए। निर्वाचन आयोगद्वारा छैटौं निर्वाचन दिवसका अवसमा आयोजित कार्यक्रममा उनले फुटबलमा विभिन्न कार्ड देखाउँदा सचेत गराउने अवस्था रहे पनि निर्वाचनमा देखाउने कार्डअलि खतरनाक रहने भएको हुँदा त्यसलाई समयमै महशुस गर्न दल र उम्मेदवारलाई आग्रह गरे। प्रमुख निर्वाचन आयुक्त थपलियाले भने- निर्वाचन फुटबल खेल जस्तै हो, राजनीतिक दल र उम्मेदवार खेलाडीका रूपमा मैदानमा आउनुहुन्छ। आयोग रेफ्रिको भूमिकामा हुन्छ, निर्वाचनका समयमा मैदानमा रहेका खेलाडी (दल र खेलाडी) ले नियम उल्लंघन (फल्ट) गरिहाल्छ कि भनेर हेर्नुपर्ने हुन्छ। फल्ट भए/नभएको हेर्ने आयोगसहित निर्वाचनमा खटिने

दुई लाख ५० हजारभन्दा बढी जनशक्तिको जिम्मेवारी रहेको बताउँदै उनले भने- हामी चाहन्छौं, कसैले कसैलाई फल्ट गर्नु भन्ने रातो कार्ड देखाउनुपर्ने अवस्था सिर्जना नहोस्। प्रमुख आयुक्त थपलियाले आयोग र मातहतका कर्मचारीलाई निर्वाचनको तयारीलाई विशिष्ट अङ्क ल्याएर परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने अवसरका रूपमा लिएर काम गर्न सुझाव दिँदै तपाईंले दिँदै आएको परीक्षाभन्दा यो पटकको निर्वाचनका जिम्मेवारी फरक छ, यो परीक्षामा असफल हुने छुट तपाईं हामी कसैलाई छैन- उनले भने। एकै चरणमा सबै स्थानीय तहमा निर्वाचन हुँदा स्वभाविक कामको चटारो पर्ने भन्दै उनले अहिले थोरै समयमा धेरै गर्नुपर्ने हुन्छ, निर्वाचन परीक्षा भएकाले उत्कृष्ट अङ्क लिएर सफल हुनुपर्ने बताए।

आफै निर्देशित भएर काम गर्नुस्
निर्वाचन आयुक्त डा. जानकी तुलाधरले निर्वाचन लोकतन्त्रको आधारस्तम्भ भएकाले सबैपक्षको सहमित सुनिश्चित गर्दै समन्वय र सहकार्यको खाँचो औँल्याए। निर्वाचन आयुक्त समुन शमशेर राणाले निर्वाचनलाई सहजरूपमा सफल तुल्याउन सामुहिक दायित्वका रूपमा बुझेर काम गर्न आवश्यक रहेको बताए। निर्वाचन आयोगका सचिव गोकर्णमणि दुवाडीले स्वच्छ, निष्पक्ष, भयमुक्त विश्वासिलो र मितव्ययी निर्वाचन गर्ने आयोगको पुनित जिम्मेवारीलाई हामी सबैले अवसरका रूपमा लिएर पूरा गर्नुपर्ने बताए। आयोगका प्रवक्ता शालीगाम शर्मा पौडेलले निर्वाचनमा बरेजु नआउने गरी काम गर्न र जिल्लामा निर्वाचनको वातावरण सिर्जना गर्न सुझाव दिए। निर्वाचन दिवसको मूल नारा 'निर्वाचनमा सबै, सधैं सँगै' भन्ने रहेको छ।

फरार पाठक पक्राउ
भ्रापा, फागुन ७। बैकिङ कसूर मुद्दाका फरार प्रतिवादी काठमाडौं महानगरपालिका-२६ बस्ने धादिङ चैनपुर-१ घर भएका ४३ वर्षीय रमेशबहादुर पाठकलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। उच्च अदालत पाटन ललितपुरको २०७८ मंसीर २१ गतेको फैसलाले उक्त मुद्दामा ७ लाख रुपैयाँ जरिवाना ठहर भई फरार रहेका पाठकलाई महानगरीय अपराध महाशाखाबाट खटिएको प्रहरीले काठमाडौं सोह्रखुट्टेबाट पक्राउ गरेको हो।

सो अवसरमा प्रमुख आयुक्त थपलियाले आयोगका २० वर्ष सेवा गर्ने तथा उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गर्ने १० कर्मचारीलाई पुरस्कार घोषणा गरेका थिए। सो अवसरमा त्यहाँ उपस्थित तीन जनालाई पुरस्कार प्रदान गरियो। कार्यक्रममा निर्वाचन स्मारिका समेत विमोचन गरियो।

विश्वकप ग्लोबल छनौट

नेपालको दोस्रो शानदार जित



काठमाडौं, फागुन ७। आइसीसी पुरुष टी-ट्वान्टी विश्वकप ग्लोबल छनौट अन्तर्गत नेपालले फिलिपिन्सलाई पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार दोस्रो जित दर्ता गराएको छ। ओमानको मस्कटस्थित अल अमरेत क्रिकेट मैदानमा शनिवार भएको खेलमा नेपालले फिलिपिन्सलाई १३६ रनको भारीअन्तरले पराजित गरेको हो। सोही मैदानमा शुक्रवार भएको ओमानविरुद्धको पहिलो खेलमा नेपाल ३९ रनले विजयी भएको थियो। जितसँगै नेपाल चार अङ्क जोड्दै सेमीफाइनल नजिक पुगेको छ। खेलमा २१९ रनको लक्ष्य पछ्याएको फिलिपिन्सले निर्धारित २० ओभरमा ८ विकेट गुमाउँदै ८२ रनमा समेटियो। फिलिपिन्सका लागि जोर्डन अलेग्राले २७, ड्यानियल स्मीथले २०, कप्तान जोनाथन हिलले ११ तथा कपिल कुमारले ४ रन जोडे। बलिङतर्फ नेपालका कप्तान सन्दीप लामिछानेले सर्वाधिक ३ विकेट लिए भने गुल्शन फा, दीपेन्द्र सिंह ऐरी, कुशल मल्ल, अविनाश बोहरा र जितेन्द्र मुखियाले समान एक-एक विकेट फारे। त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको नेपालले निर्धारित २० ओभरमा ३ विकेट गुमाएर २१८ रन जोड्यो। नेपालका लागि कुशल भुतेलले सर्वाधिक १०४ रनको योगदान दिए। उनले ६१ बल खेल्दा १३ चौका र एक छक्काको महत्तमा १०४

रन जोडेका हुन्। कुशलको टी-ट्वान्टी अन्तर्राष्ट्रियमा यो सर्वाधिक रन हो। यसअघि उनले ७७ रन बनाएका थिए। त्यसैगरी कुशल नेपालबाट शतक बनाउने तेस्रो खेलाडी हुन्। यसअघि नेपालबाट ज्ञानेन्द्र मल्लले ५५ बलमा १०७ रन तथा पारस खड्काले ५२ बलमा १०६ रन बनाएका थिए। त्यसैगरी दीपेन्द्र सिंह ऐरीले ८३ रन जोडे। उनले ४७ बलमा ६

चौका र ४ छक्का प्रहार गरे। लोकेश बम ६ रनमा अविजित रहँदा कुशल मल्ल १२ रनमा आउट भए। आशिफ शेख शुन्नु रनमै आउट भएका थिए। फिलिपिन्सका लागि गुरुपिन्दर चोहान, मिग्गी पोडोस्की र ड्यानियल स्मीथले एक-एक विकेट लिए। नेपालले अब समूह चरणको अन्तिम खेल सोमवार क्यानडासँग खेल्नेछ।

बलिउड अभिनेत्रीसँग फिल्म खेल्दै दयाहाड



नेपाली निर्देशक दीपक रौनियारले नयाँ फिल्म 'द स्काइ इज माइन' मा भारतकी भर्सायल अभिनेत्री तनिष्ठा चटर्जीलाई मुख्य भूमिकामा अनुबन्ध गरेका छन्। 'ब्रिटिश इन्डिपेन्डेन्ट फिल्म अवार्ड' मा फिल्म 'ब्रिक लेन', 'पाउंड' र 'लायन' बाट उत्कृष्ट अभिनेत्रीको मनोनयनमा परेकी उनले पहिलो निर्देशकिय फिल्म 'रोम रोम में' का लागि वृसानमा 'एशिया स्टार' पुरस्कार समेत जितेकी थिइन्। फिल्मको कथा दीपकसँगै डेविड वार्कर र आशा मगरतीले मिलेर लेखेका हुन्। फिल्मले दक्षिण एशियामा व्याप्त जात प्रथाको कथा पेश गर्नेछ, जहाँ छायाको रङलाई विशेष महत्व दिइन्छ। फिल्म एक गहुँगोरो महिला पुलिस ऑफसरको वरिपरी घुम्नेछ, जसले जासूस बनेर देशमा जरा गाँडेर बसेको कुप्रथालाई अन्त्य गर्नेछन्। फिल्ममा तनिष्ठा चटर्जीले मन्ताको चरित्र निर्वाह गर्नेछिन्। 'द स्काइ इज माइन' मा आशा मगरती र दयाहाड राईको पनि मुख्य भूमिका रहनेछ। फिल्मको बारेमा रौनियारले भनेका छन्- 'फिल्मको मुख्य चरित्र र कहानी आशा (श्रीमती) र मेरो विवाहबाट प्रेरित छ। उनी एक गहुँगोरो तल्लो जातको पहाडी समुदायकी हुन् र म कालो रंगको मधेशी समुदायको हुँ। हामी विषयवस्तु र चरित्रको जटिलता बुझ्ने एक राम्रो

कलाकारको खोजीमा थियो।' निर्देशक रौनियारले तनिष्ठाको करिअरलाई आफूले १० वर्षदेखि पछ्याइरहेको र उनको काम एकदमै मनपर्ने गरेको बताएका छन्। 'पहिलो भेटमै मैले खोजेको ममता तनिष्ठा नै हुन् भन्नेमा स्पष्ट भएको थिएँ। हामी राम्रोसँग फिल्ममा जोडिँदा यो म उनीसँग काम गर्नका लागि उत्साहित छु- उनले भनेका छन्। आउँदा मे (वैशाख) बाट निर्देशित 'हाइवे' को सन् २०१२ मा बर्लिन फिल्म फेस्टिभलमा स्क्रिनिङ भैरहेको छ। उनी निर्देशित 'हाइवे' को सन् २०१२ मा बर्लिन फिल्म फेस्टिभलमा स्क्रिनिङ भएको थियो भने दोस्रो फिल्म 'हवाइत सन' बाट वाहवाही बटुलेका रौनियारको सर्ट फिल्म 'फोर नाइट्स' अहिले बर्लिन फिल्म फेस्टिभलमा स्क्रिनिङ भैरहेको छ। उनी निर्देशित 'हाइवे' को सन् २०१२ मा बर्लिन फिल्म फेस्टिभलमा स्क्रिनिङ भएको थियो भने दोस्रो फिल्म 'हवाइत सन' ले बेनिस्, पाम स्प्रिङ्स, फ्राइबर्ग र सिंगापुरमा पुरस्कार जितेको थियो। उनी बर्लिनले उनले भनेकी छन्- 'म दीपक रौनियारलाई 'दयालेन' का पूर्व विद्यार्थी हुन्।

अधिक ...
पनि थप सहज हुन्छ थियो, अहिले त स्वाद अनुसार नुन थप्ने प्रवृत्ति बढ्यो- उनी भन्छन्।
जंक फुडमा अधिक मात्रामा नुन
परिपक्व कैंचीअघि गरेको तर सार्वजनिक हुन बाँकी एउटा अध्ययनले नेपालमा खपत भइरहेका मुख्य जङ्ग फुडहरूमा अधिक मात्रामा नुनको मात्रा पाइएको उक्त अध्ययनका लेखक समेत रहेका डा. धिमालले जानकारी दिएका छन्।
प्रारम्भिक प्रतिवेदनमा अधिकांश जङ्ग फुडमा उनीहरूले लेभलमा लेखेको भन्दा पनि बढी मात्रामा नुनको प्रयोग भएको पाइएको छ- उनले भने। हामी उक्त अनुसन्धानको नतिजा पनि चाँडै सार्वजनिक गर्दैछौं।
नेपालमा विशेषगरी बालबालिकाहरूले जङ्ग फुडको अत्यधिक प्रयोग गर्ने गरेकाले त्यसको असर दीर्घकालसम्म पर्ने पोषणविद् उपेतीको भनाइ छ। तीन वर्षअघि पोषणसम्बन्धी एउटा अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा प्रकाशित भएको काठमाडौं उपत्यकामा गरिएको एउटा अध्ययनले कैयौं नेपाली बालबालिकाले जङ्ग फुडका माध्यमबाट पोषण प्राप्त गरेको उल्लेख थियो। एक वर्षदेखि दुई वर्षका बालबालिकाको

पोषणको स्थिति हेर्दा उनीहरूले एक चौथाइ आवश्यक पोषण जङ्ग फुडबाट प्राप्त गरेको देखिएको विवरण सार्वजनिक भएको थियो। नेपालमा खपत हुने जङ्ग फुडमा अधिक मात्रामा नुनको प्रयोग हुने गरेको सन् २०१९ मा परिषदले गरेको अध्ययनका अर्का एकजना लेखक तथा नेपाल मेडिकल एसोसिएसनका पूर्वअध्यक्ष डा. अञ्जनीकुमार फा बताउँछन्।
उनी भन्छन्- अहिले जसलाई जति मन लाग्छ उति नुन राखिदिएका छन्। मान्छेलाई पनि मीठो लाग्छ, खान्छन्।
नुन बढी हुँदा हुने स्वास्थ्य समस्या
अत्यधिक मात्रामा नुन खाँदा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्ने चिकित्सकहरूको भनाइ छ। धिमालका भनाइमा नुनको मात्रा बढी हुँदा नै नेपालमा अहिले उच्च रक्तचापको समस्या बढ्दो क्रममा रहेको देखिएको छ।
त्यस्तै अन्य मुटुसम्बन्धी समस्या पनि यसले बढाउने धिमालले बताए। उपेती चाँहिँ मिर्गौला रोगको मुख्य कारण पनि नुनको अधिक प्रयोग भएको बताउँछन्। उनले भनिन्- हाम्रो शरीरलाई सोडियम चाहिन्छ तर बढी भयो भने स्वास्थ्यमा एकदमै नराम्रो असर पर्छ।
उनले भनिन्- नुन बढी खाएपछि उच्च रक्तचाप त बढ्छ नै मिर्गौलामा पनि

गम्भीर असर पर्छ। मिर्गौला भनेको हाम्रो शरीरको विकार तत्व छान्ने अङ्ग हो। तर नुन बढी खाने पानी कम खाने अवस्थाले गम्भीर स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ। अर्का चिकित्सक भन्नाका अनुसार नुन बढी भएका कारण हृदयाघात, उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, चिट्चटाहट, जोर्नी सुनिने र दुखले लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्छन्। त्यस्तै दीर्घकालमा थाइरोइड लगायतका समस्या पनि देखिने उनको भनाइ छ। उनी मात्रा मिलाएर मात्र नुन खानुपर्ने बताउँछन्।
नुनको खपत कम गर्न सुझाव
नुन बढी खाँदा हुने तत्काल र दीर्घकालका स्वास्थ्य समस्या कम गर्न नुन खाने मात्रा कम गर्नुपर्ने चिकित्सकहरूको सुझाव छ। त्यसका लागि मुख्य तीन क्षेत्रले सोच्नुपर्ने फाको क्रममा रहेको देखिएको छ।
मिठा बिक्रीमा
भ्रापाको कनकाई नपा-१ जामुनवारी सिमसार जाने बाटोमा ३५ फुट मुख भएको १० धुर भिटा बिक्रीमा छ।
सम्पर्क: ९८४९०६००९९

भनाइ छ, पहिलो- सरकार, दोस्रो- समाज र तेस्रो- व्यक्ति। उनले भने- सरकारले नीति बनाएर मुख्यतः जङ्ग फुडको नियमन गर्नुपर्छ। त्यो नियमलाई कडा ढङ्गले पालन गराउन अनुगमन गर्नुपर्छ। उनी समाज तथा सामाजिक अभियानकर्मीहरूले यसबारे जागरुकता फैलाउनुपर्ने आवश्यकता देख्छन्। त्यस्तै नुन खान कम गर्ने विषयमा व्यक्तिगत भूमिका महत्वपूर्ण हुने फा बताउँछन्। आखिर स्वास्थ्य त व्यक्तिको हो। त्यसैले उसैले सबैभन्दा बढी सचेत हुनुपर्छ- उनले भने।

मुटु लगायत स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न

- चिसोमा बाहिर ननिस्कौं,
- धूम्रपान, मद्यपान नगरौं,
- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा नखाऔं,
- शारीरिक व्यायामलाई निरन्तरता दिऔं,
- मोटोपन, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, मधुमेह जस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं,

आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

भापा सेफ्टी ट्यांकी तथा टल सफाई

बितामोड सम्पर्क: ९८५२६६००५
९८०६०१०४१०
९८४२६३४६२७
०२३-५४६००५

दमक सम्पर्क: देवी सिटौला ९८२४९७९१८५
९८४२७६०२६५
९८४२३३२३०

फापासै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ।

बिता (सेफ्टी तथा टल सफाई)

बितामोड, भापा

पहाडी क्षेत्रमा पनि सेवा उपलब्ध छ।

मूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

सेफ्टी तथा टल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

एमसीसीलाई नजिजोल

अमेरिकी आर्थिक सहायता परियोजना एमसीसीलाई राजनीतिक दलहरूले स्वार्थपूर्तिको विषय बनाएर द्वन्द्व बढाएको टिप्पणी हुन थालेको छ । सत्तामा रहेका र नरहेकाको अलग-अलग धारणा र व्यवहारले हाम्रा राजनीतिक दल र नेतृत्वको निर्णय क्षमतामा पनि प्रश्न उठेको छ । कुनै पनि देश अन्तरसहयोग, सद्भाव र अन्तरसम्बन्धबाटै अघि बढ्नुपर्ने हो । त्यसमा पनि समृद्ध देशहरूले विकासशील देशहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि सहयोग आदान-प्रदान गर्नुपर्ने जो बन्धुत्व र सहअस्तित्वकै मान्यताबाट सञ्चालित भइरहेका हुन्छन् । हाम्रो देशमा पनि विगतदेखि नै ठूला देशहरूको सडक, विद्युत, खानेपानी, स्वास्थ्य र शिक्षा जस्ता क्षेत्रहरूका विकासमा आर्थिक तथा प्राविधिक योगदान भएको हो ।

आर्थिक विकासमा पछि परेको स्थितिमा वर्तमानको आवश्यकता भनेको मुलुकलाई आर्थिक विकासमा लैजानु हो । यसका लागि जनता र देशको प्रतिनिधि ठान्नेहरूले अन्तरनिर्भरताको विश्वव्यापी मान्यतालाई आत्मसात गर्दै यस्ता सहयोग परियोजनालाई स्वीकार गर्नुपर्दछ । प्रजातन्त्र स्थापनापछि नेपालको विकासमा यसखाले सहयोग प्राप्त हुँदै आएको छ । यस्ता परियोजनालाई देशको हितमा उपयोग गर्न जिम्मेवार राजनीतिक दलहरूको वस्तुनिष्ठ निर्णय गर्नुपर्दछ । तर, यसबेला एमसीसीका विषयमा सडक र नेताहरूको अभिव्यक्तिमा देखिएको परिदृश्यले समस्या भन्ने गिजोलिएको छ । सहयोग परियोजनालाई राजनीतिक स्वार्थ पूरा गर्ने माध्यम बनाउनुभन्दा यो मुलुकको हितमा छ वा छैन ? जिम्मेवार र इमान्दार चिन्तन गर्नुपर्दछ । यस्ता सबै सहयोग परियोजनाहरूका बारेमा राष्ट्रको हित र भौतिक विकासलाई सर्वोपरि ठानेर निर्णय गरिनुपर्दछ । राष्ट्रका मूल विषय हुन वा परियोजना राष्ट्रलाई शिरमा राखेर कार्यान्वयनमा लैजान जिम्मेवार राजनीतिक दलहरूका बीच मतैक्यता हुनुपर्दछ, जो देशवासीको समेत पक्षमा हुन्छ ।

पाँच वर्षदेखि कर्वाटिएर रहेको एमसीसी सडक तथा विद्युत प्रसारण लाइनको स्तरोन्नति र विकासका निम्ति हो- भनिएको छ । यसलाई विगतमा एमालेले संसदमा प्रस्ताव लगेको पनि हो । तर, आफूभित्रको मतभिन्नताले उक्त प्रस्ताव दर्ता भएर छलफलमा पुगेन । आज ऊ प्रतिपक्षमा छ र यसका बारेमा खुलेर समर्थन वा विरोध गरिरहेको छैन । यस्तो दोधारे र द्विविधापूर्ण अवस्थाबाट सहयोग परियोजना सम्बन्धी विवाद भन्ने पछिलो बन्दै गएको छ । यस्तो अवस्था देश हितमा छैन र यसले विश्व समुदायको नेपालप्रतिको दृष्टिकोण बदलिन सक्छ । सत्तामा रहेका दलहरू माओवादी केन्द्र, एकीकृत समाजवादी लगायतका अन्य दलहरू संशोधनको पक्षमा छन् भने तिनकै नेता र भातृसंगठनहरू सडकमा प्रदर्शन गरिरहेका छन् । जनताको सर्वोच्च संस्था संसद र जनप्रतिनिधिहरूले सहयोग परियोजनाका बारेमा यथेष्ट छलफल गर्नु र स्वीकार वा अस्वीकारको निर्णय गर्नु यो राष्ट्रिय हितमा हुन्छ । अनावश्यक तर्क-वितर्क र प्रदर्शन गरेर नेपालप्रतिको धारणा र सम्मान नबिथालियोस् यसतर्फ नेताहरू र नेतृत्वको इमान्दार पहलकदमी जरूरी छ ।

कहाँ गए सादन डाँडाका सादन

शंकरमान सिंह

भुवनेश्वर जिल्लाको कचनकवल र हल्दिबारी गाउँपालिका जोड्ने मुख्य सडक नेत्रमार्गबाट एक किलोमिटर पश्चिममा सोडागन्धी गाउँ छ । जलथलवनसँग जोडिएको यो बस्तीबाट एक किलोमिटरभित्र हरियाली र शान्ति सामुदायिक वनको सीमा क्षेत्रमा सादनडाँडा छ । सादनको रूख पाउने भएको क्षेत्र हुनाले ठाउँको नाम नै सादन डाँडा राखिएको हुनसक्छ । सादन डाँडामा सादनको रूख हेर्ने अपेक्षासहित शान्ति सामुदायिक वन समूहकी अध्यक्ष यमूना बाँस्कोटासँग सल्लाह भयो । माघ महिना मसान्तिको बिहान गोविन्द बाँस्कोटासँग सादन डाँडा टुट्यो, तर सादनको रूख त परे जाओस् एउटा लाभ्रा समेत देखिएनन् । भेटिए त केवल २०-२५ वर्षअघि काटिएका सादनका टुटा मात्र । तीन दशकअघि बाँस्कोटा सादन डाँडामा आउँदा देखेका सादनका टुटा रूखहरू बिस्तारै हराउँदै गए, पहिले रूख साँके, त्यसपछि लाभ्रा । अब टुटा पनि देखिने छैनन् । किनकि टुटा पनि खेरै उपयोग गर्नु मानिसहरू । सादन डाँडामा सादनका टुटा रूख थिए भने त्यहाँ अझै देखिने टुटाले प्रष्ट पार्छन् । मकिकएका टुटा छोड्ने हो भने त्यहाँ पहिले सादनका रूख थिए भन्दा पत्याउन गाह्रो हुन्छ ।

यो कथा जलथलको एउटा सानो क्षेत्रको हो । तर, अलि गहिरोर हेर्ने हो भने यो कथामा नबजातिले गरेको प्रकृति दोहन र विनास बुझाउने एउटा प्रतिनिधि घटना मात्र हो । एउटा प्रजाति नामोनिसान नरहने गरी हराउने, लोप हुने प्राकृतिको शुरुवात यसरी नै हुने हो । मान्छेका कारणले अन्य प्रजातिमाथि आइपरेको संकटको दृष्टान्त समेत हो यो । वनस्पतिको प्रजातिहरू अधिक दोहनको कारणले कसरी सदाका लागि लोप हुन्छन् भनेर बुझ्नु पनि यो एउटा उदाहरण हो । मानिसका कारणले वनस्पतिको पाँच सय ७१ वटा प्रजातिहरू यस धर्तीबाट सदाका लागि लोप भएको कुरा सन् २०१७ मा प्रकाशित एक अध्ययनले देखाएको छ ।

कस्तो वनस्पति हो सादन
सिसौ, सतिसाल र भटमासे जस्ता कोषा लामे परिवार अन्तर्गतको वनस्पति हो सादन । यो एउटा मध्यम आकारको २० मिटरसम्म अग्लो हुने रूख हो । यसका साना बिरुवा र पालुवा कुसुमका जस्तै रातो देखिन्छन् (नेपालमा दुईथरि कुसुम पाइन्छन् एउटाको मात्र पालुवा रातो हुन्छन्) । यसको काण्डको व्यास ५० सेमीसम्म हुन्छ । यसको पात सिसौको जस्तै तीनपाते तर अलि ठूला हुन्छन् । सिसौको पात चिल्लो हुन्छ भने यसका केही खस्रो हुन्छ । फागुन-चैत महिनामा फूल फुल्छ । यसको फूल हल्का सेतो र गुलाबी रंगका बासनादार हुन्छन् । सादनको फूलबाट बनेको मह सुगन्धित हुन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम औजेनिया उजेन्सिस हो । भारतको मध्य प्रदेशमा अवस्थित उज्जैन शहरको अठारौँ शताब्दीमा निर्मित महादुर्जी सिन्धियाको दरबारका पिल्लरहरू सादन कै थिए । उक्त शहरको नामबाट यो प्रजातिको नाम उजेन्सिस राखिएको हो । यो वनस्पतिको अध्ययन गर्न बेलायती वनस्पतिविद् विलियम रक्सवर्गले उज्जैनबाट प्राप्त बीउ कलकत्ताको वनस्पति उद्यानमा हुर्काएका थिए भने सन् १८३२ मा प्रकाशित पुस्तक फ्लोरा इन्डोकोमा उल्लेख गरिएको छ ।

प्लान्ट्स अफ द वर्ल्ड अन्लाइनका अनुसार यो नेपाल, भारत र भुटानमा प्राकृतिक जंगलमा पाइन्छ ।

यसलाई भारतमा उज्जैन डेस्मोडीयम ट्री र संस्कृतमा तिमिश भनिन्छ । नेपालमा थारु भाषामा यसलाई पानन भनिन्छ । नेपालमा यो वनस्पति तराई, चुरे र एक हजार तीन सय मिटर उचाइसम्म पहाडी भू-भागमा पनि पाइन्छ । चुरे क्षेत्रको दक्षिणी पाखाहरूमा यसको राम्रो वृद्धि हुन्छ भने तराईको सालको वनमा सुकुरा र गेरा नभएको भू-भाग पनि यसलाई सुहाउँछ । समथर र सहज पहुँच भएका ठाउँमा यसको बोट धेरै मासिएको भएता पनि चुरेका बस्तीदेखि टाढा र भिरालो जमिनमा ठूला रूखहरू अझै भेटिन्छन् । धेरै ठाउँमा यसको घनत्व घटेको भए पनि जलथलको सादन डाँडाको जस्तो गम्भीर अवस्था अन्यत्र नहोला ।

बहुउपयोगिता भयो अभिशाप
वनस्पति र जीवजन्तुका प्रजातिहरू अधिक दोहन, वासस्थान विनास र गलत व्यवस्थापनको सिकार भएका

हुन्छ । चाम्रो काठ हुनाले यसको चोइटा निरिक्कैदैन । अचानो बनाउन सादनको काठको खोजी हुन्छ । तीन दशक अघिसम्म तराइमा स्थानीय स्तरमा सामान दुवानीको मुख्य साधन थियो काठे गाडा । काठे गाडाको पाँचा बनाउन सादन सबैभन्दा उपयुक्त काठ मानिन्थ्यो । काठे गाडाको पाइँसाको मादल, डँडिया, पोटी, धुर बक्सा र धुरा समेत सादनबाटै बन्थे ।

सादनको काठ बलियो हुने र पानीमा समेत लामो समय खप्ने हुनाले घर निर्माण गर्न प्रयोग गरिन्थ्यो । त्यसैगरी सादनको काठ प्राकृतिक रूपमा नै रातो र छैरो रंगको हुने हुँदा फर्निचरमा समेत प्रयोग हुन्छ । खुकुरीको दाप, खुर्पा, फोरुवा र वञ्चरोको बिँड बनाउन पनि यसको प्रयोग हुन्छ । सादनबाट बनाइएका मोही पान प्रयोग हुने ठेकी र तोलुँग अहिले पनि गाउँघरतिर देख्न सकिन्छ । पूर्वतिर तोह्रवा खाने भाँडो बनाउन पनि



शुभ्रे उदाहरणहरू भेटिन्छन् । सादन जलथल लगायत कतिपय स्थानमा स्थानीय रूपमा लोप हुनुका कारण यसको अधिक दोहन नै हो । सादन एउटा बहुउपयोगी प्रजाति हो जसको कारणले यसको दोहन बढी भयो ।

सादनको काठ निकै दृढ हुन्छ, अलि छिपिएको सादनको पुभो काट्दा आगो बल्छ भनेर भनिन्छ । यसको अर्थ आगो नै बाल्नेभन्दा पनि काठ निकै कडा हुन्छ भनेको हो । यसको काठ दृढ हुँदा चाम्रो समेत

सादनको प्रयोग हुन्छ । तराई क्षेत्रमा हलो र जुवा बनाउन समेत सादनको प्रयोग गरिन्थ्यो । काठमाडौँ उपत्यकामा रथ बनाउन मकवानपुरको मनहरी क्षेत्रबाट सादनका रूख लाने गरेको मनहरीका स्थानीयले पत्तिकासलाई बताएका थिए । सादन एउटा डालघाँसको राम्रो श्रोत समेत हो । यसको हाँगा बाक्लो हुन्छ र हाँगामा पात पनि बाक्लै हुन्छन् । जसले गर्दा संकलनको लागि यो एउटा किफायती घाँस हो ।

सादनको प्रयोग हुन्छ । तराई क्षेत्रमा हलो र जुवा बनाउन समेत सादनको प्रयोग गरिन्थ्यो । काठमाडौँ उपत्यकामा रथ बनाउन मकवानपुरको मनहरी क्षेत्रबाट सादनका रूख लाने गरेको मनहरीका स्थानीयले पत्तिकासलाई बताएका थिए । सादन एउटा डालघाँसको राम्रो श्रोत समेत हो । यसको हाँगा बाक्लो हुन्छ र हाँगामा पात पनि बाक्लै हुन्छन् । जसले गर्दा संकलनको लागि यो एउटा किफायती घाँस हो ।

चन्द्र कटुवाल



ग्याष्ट्रिकलाई हाम्रो गाउँघरतिर गानो भनिन्छ । ग्याष्ट्रिकलाई सबै नेपालीको साक्षा रोग हो भनेर पनि भन्ने गरिन्छ । किनकि हाम्रो खानपान जीवनशैली सबैको उस्तै छ । अंग्रेजीमा यसलाई ग्यास्ट्रोइटिस पनि भनिन्छ । पेटको भित्री भाग सुनिनु नै ग्याष्ट्रिक हो । हाम्रो खराब खानपानले नै ग्याष्ट्रिक गराउँछ । ग्याष्ट्रिक हुँदा दबाउ-दबाउ डकार आउने, पेट फुल्ने, खाएको खानेकुरा राम्रोसँग नपच्ने, पेट पोल्ने, घाँटीमा केही अड्केको जस्तो हुने, पेट फुलेको अनुभव हुने, कालो दिशा हुने, खाना खान मन नलाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

ग्याष्ट्रिक हुनुको कारणहरूमा बदलिँदो जीवनशैली, मनपरी खाने, अत्यधिक तनाव, बढी मदिरा सेवन, बढी मसला भएको खानेकुरा खानु जस्ता रहेका छन् । त्यस्तै एन्टीबायोटिक औषधिको बढी प्रयोग, एन्सिन, स्टेरोइड आदिको प्रयोगले पनि ग्याष्ट्रिक हुने गर्छ । लामो समयसम्म उपचार नगरेमा यसले अल्सर तथा रक्तश्राव लगायत अन्य जटिल स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुन्छ ।

ग्याष्ट्रिकलाई कसरी निर्मूल पार्न सकिन्छ ?
खानपान र जीवनशैली परिवर्तनले ग्याष्ट्रिकको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । आजभोलि त जीवनशैलीलाई नै औषधिको रूपमा मानिन थालिएको छ । तर, ग्याष्ट्रिक निर्मूलको सबैभन्दा उपयुक्त उपचार योग्य नै मान्न सकिन्छ ।

ग्यास्ट्रोइटिस व्यवस्थापनको लागि निम्न योग्यहरू गर्न सकिन्छ :
कास प्रवास क्रियाहरू
हात बाहिर र भित्र पादै गरिने स्वास-प्रवास स्वास प्रवासको साथमा हातलाई मुठ्ठी पारेर बाहिरभित्र घुमाउने । यसको लागि हातलाई बराबर अगाडि राख्न पनि सकिन्छ र कुमको लाइनमा लगेर दुवै हातलाई दायाँ-बायाँ फैलाएर पनि गर्न सकिन्छ । यसमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने जहिले पनि शरीर खुम्चिँदा स्वास छोड्ने तथा शरीर तन्किदा स्वास लिने गर्नुपर्दछ । यो ११ पटकसम्म गर्ने ।

हेड स्टेचिङ क्रिया : यसमा स्वास-प्रवासका साथमा हातलाई खुम्चाउने र फैलाउने यसका लागि दुवै हातलाई अगाडि कुमको लाइनमा सिधा गर्ने, स्वास भनेर र फेरि

खुम्चाउने अनि स्वास छोड्ने । यो पनि ११ पटक गर्ने ।
टाईगर क्रिया : यसको लागि पहिले घुडा र दुवै हात भुईँमा टेक्ने । स्वास तान्दै टाउकोलाई माथि तर्फ लैजाने र स्वास छोड्दै तलतर्फ दुवै हातको बीचमा लैजाने । यो प्रक्रियालाई पनि ११ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

स्वास-प्रवासको साथमा खुट्टाको पैताल घुमाउने
क्रिया : यसमा दुवै खुट्टालाई भुईँमा सिधा पार्ने । दुवै खुट्टाको पैताला घुमाउने । दायाँबाट घुमाउने साथमा स्वास-प्रवासको पनि ध्यान दिने । त्यसैगरी छ पटकसम्म दायाँतर्फ बाट घुमाई सकेपछि पुनः छ पटक बायाँतर्फ बाट पनि घुमाउने ।
उग क्रिया : यसमा ककुरले जस्तै जिब्रो बाहिर निकालेर छिटो-छिटो स्वास प्रश्वास गर्ने ।

स्ट्रेट लेग रेइजिङ क्रिया : यसमा सबाशनमा सुत्ने अर्थात् ढाडको वलले सुत्ने । बिस्तारै स्वास भई दायाँ खुट्टालाई माथि ९० डिग्रीमा उठाउने । फेरि बिस्तारै स्वास फेर्दै खुट्टालाई भुईँमा राख्ने । फेरि बायाँ खुट्टालाई पनि यसरी नै माथि लिने र तल भाने ।

बा योगिक व्यायामहरू
योगिक जगिङ : यसमा योगिक जगिङ गर्दा दायाँ हातले बायाँ खुट्टा र बायाँ हातले दायाँ खुट्टा छुट्टे गर्ने । फेरि पछाडिबाट खुट्टाको कुकुर्याले हिपमा छुट्टे गरि उफिर्ने । यो ११ पटकसम्म गर्ने ।

अगाडि पछाडि झुक्ने : यो प्रक्रियामा सिधा उभिने र दुवै हातलाई हल्केलाभिर पारेर सिधा माथि लाने र शरीरलाई नियन्त्रण गर्दै पछाडितर्फ झुक्ने । फेरि अगाडि फुकेँ दुवै हातले दुवै खुट्टा छुट्टे । यो पनि ११ पटक सम्म गर्न सकिन्छ ।
दायाँ-बायाँ झुक्ने : सिधा उभिने र खुट्टालाई बिस्तारै

उयाष्ट्रिक भएमा किन अनिवार्य योग ?

फट्याउने त्यसपछि दुवै हात कम्मरमा राख्ने । कम्मरदेखि माथिको भागलाई दाहिनेतर्फ झुकाउने र सिधा राख्ने अनि फेरि बायाँतर्फ झुकाउने । यो विधि पनि ११ पटक सम्म गर्न सकिन्छ ।

अगाडिबाट खुट्टाको वुडिओला छुट्टे : यसमा सिधा उभिने र दाहिने खुट्टालाई घुँडा नखुम्चाई सिधा पार्ने अनि बायाँ हातले दाहिने गोडाको वुडिओला छुट्टे तथा दाहिने खुट्टा भुईँमा राख्ने । फेरि बायाँ गोडा सिधा पार्ने र दाहिने हातले बायाँ गोडाको वुडिओला छुट्टे । यो छिटो-छिटो पनि गर्न सकिन्छ । यो १० पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

पछाडिबाट कुकुर्या छुट्टे : यसमा दाहिने खुट्टा पछाडिबाट घुमाउने र दाहिने हातले कुकुर्या छुट्टे । फेरि दाहिने खुट्टा भुईँमा राख्ने फेरि बायाँ खुट्टा माथि ल्याउने बायाँ हातले छुट्टे । यो विधि १० पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

कम्मर घुमाउने र सिधा उभिने : यसमा खुट्टालाई उभिने सजिलो हुनेगरी हल्का फट्याउने र उभिने तथा दुवै हात कम्मरमा राख्ने । दाहिने हातले दायाँ कम्मरमा र बायाँ हात बायाँ कम्मरमा राख्ने । त्यसपछि बिस्तारै दाया तर्फबाट पाँच पटक र फेरि बायाँ तर्फबाट पाँच पटक कम्मर घुमाउने । यो पनि १० पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

सिटअप : यो पनि १ मिनेटमा ११ पटकसम्म गर्ने ।
नभाशन अभ्यास : यसमा दुवै खुट्टालाई सिधा माथि पार्ने, हातलाई दुवै खुट्टाको बाहिर पट्टिबाट नछोड्कन सिधा राख्ने । यो खासमा बुझ्नु जस्तै आसन हो । अंग्रेजीमा यसलाई बोटपोज भनिन्छ ।
पवन मुक्त क्रिया : पवन भनेको वायु हो । यसको नामैबाट पनि थाह हुन्छ । पवनलाई मुक्त गराउने क्रिया ।

यसमा ढाडको वलले सुत्ने अनि दुवै खुट्टालाई माथि उठाउने र घुँडा खुम्चाउने । त्यसपछि दुवै हातले घुँडालाई कन्ने र स्वास बाहिर फाल्ने, पुनः स्वास तान्ने र खुट्टालाई तल भाने । तर, यसमा टाउकोलाई उठाउनु हुँदैन । केवल खुट्टालाई मात्र अभ्यास गराउने ।

ग आशनहरू
यसको लागि प्रायजसो आशनहरू किमत्ता पनि एक मिनेटसम्म गर्न सक्नु पर्दछ । आशनहरू विभिन्न तरिकाले गरिने हुन्छन् । खासमा आशनहरूलाई चार भागमा बाँडिन्छ ।

उठेर गरिने परिवर्त विकोपाशन : यसको लागि सिधा उभिने । दुवै खुट्टालाई आफ्नो क्षमता अनुसार फट्याउने र हातलाई सिधा कुमको लाईनमा दायाँ-बायाँ फैलाउने । बिस्तारै दायाँतर्फ झुक्ने अनि शरीरलाई बटाने, दायाँ हात पछाडिबाट सिधा पार्ने र बायाँ हात दायाँ खुट्टाको एंकलमा राख्ने, टाउकोलाई पछाडिबाट लगेर दायाँ हातको हल्केलालाई हेर्ने कोशिस गर्ने । यो गर्दा पेट बटारिन्छ । यो किमत्ता पनि एक मिनेट गर्ने । यसमा थप आशनहरू पनि छन् जस्तैः पादहस्ताशन, त्रिकोणाशन, अर्ध चक्राशन, कटिचक्राशन, हस्तउत्तानाशन आदि ।

बसेर गरिने आशनहरू : जस्तै चक्रीआशन, स्थित कोणाशन, नौकाशन बक्राशन, अर्धमर्त्यन्दाशन, उस्ट्राशन आदि ।
पेटको वलले अर्थात् घोपटो परेर गरिने आशनहरू : त्रियक भुजङ्गशन, सन्भाशन र यसका भेरियशन, विपरित नौकाशन, धनुराशन, पार्श्वधनुराशन आदि ।

उत्तानो परेर अर्थात् ढाडको वलले गरिने आशनहरू : अर्धहलाशन, पवनमुक्ताशन पादवृताशन, दुईचक्री आशन र सवाशन आदि ।

ग्यास्ट्रोइटिसका लागि लाभदायी केही प्राणायामहरू निम्न रहेका छन् :

चन्द्र अनुलोमभिलोम : यसमा बायाँ नाकबाट स्वास लिने र दायाँबाट बाहिर फाल्ने गर्ने ।

नाडिसुद्धि : यसमा बायाँ नाकबाट स्वास लिने दुवै नाकको प्याल वन्न गर्ने अनि भित्र रोक्ने । फेरि दायाँबाट स्वास बाहिर फ्याक्ने पुनः दायाँ नाकको प्यालबाट स्वास तान्ने र भित्र रोक्ने फेरि बायाँबाट फाल्ने । यो प्रक्रिया पाँच मिनेट जाँत गर्ने ।

ध्यान : यसमा अकार उच्चारण त्यसको लागि पहिले गहिरो स्वास तान्ने र बिस्तारै उ उच्चारण गर्ने यो अर्थात् मुखमा अ को ध्वनी निकाल्ने गरी तीन पटकसम्म गर्ने । त्यसपछि उकार तीन पटकसम्म गर्ने । म कार तीन पटकसम्म गर्ने । र अन्त्यमा तीन पटकसम्म अंकारको उच्चारण गर्ने ।

योग क्रियाहरू
नेतिः मनतातो नुनपानीले नाक सफा गर्ने क्रिया

बसन धौतिः खाली पेटमा मनतातो पानि पिएर उल्टि गर्ने क्रिया

लघुशंख प्रक्षालशन : नुनपानी पिउँदै योगासन गर्दै त्यो पानी मलद्वारबाट बाहिर निकाली शरीरलाई सर्भिसिड अर्थात् डिटक्स गर्ने क्रिया ।

यी माथिका योग क्रियाहरू गर्दा आफूसँग राम्रो ज्ञान छ भने सहजै गर्न सकिन्छ । तर, यदि योगको राम्रो ज्ञान छैन भने विज्ञहरूसँग सुझाव लिएर गर्नुपर्छ । ज्ञान बिना आफूबुशी योग गर्दा स्वास्थ्य जटिलता उत्पन्न भई मानिसको श्वान समेत जान सक्छ । इमेज खबर

श्री नयाँ श्रीनाथ गण चारआलीका गणपति थापालाई सम्मानसहित विदाइ



बिर्तामोड, फागुन ७। भापाका सामाजिक संघ/संस्थाले श्री नयाँ श्रीनाथ गण चारआलीका गणपति प्रमुख सेनानी अमरजंग थापालाई सम्मानसहित विदाइ गरेका छन्। विश्वव्यापी महामारीका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस संक्रमणका समयमा भापामा रहेर नागरिक साभेदारी गरी निर्वाह गरेको भूमिकाको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै सेनानी थापालाई सम्मान तथा विदाइ गरिएको उद्योग वाणिज्य संघ बिर्तामोडले जनाएको छ। थापालाई संघको अग्रवादीमा शनिवार बिर्तामोडमा सम्मानसहित विदाइ गरिएको हो। सम्मानपत्रमा उनले भापामा रहेर शान्ति सुरक्षासँगै कोभिड-१९ संक्रमणका समयमा नागरिकको जीवन रक्षाका लागि अग्रमोर्चाका रहेर रचनात्मक कार्य गरेकोले सम्मानसहित विदाइ गरिएको उल्लेख गरिएको छ। वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रकाश शिवाकोटीको

अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा एकाका लागि एक अभियानका परिकल्पनाकार तथा संयोजक महेन्द्र गिरीको विशिष्ट आतिथ्य रहेको थियो। वाणिज्य संघका बरिष्ठ उपाध्यक्ष राजु न्यौपानेले स्वागत गरेको कार्यक्रममा युनिकम नेपालका अध्यक्ष गजेन्द्र पौडेलले सम्मानपत्र वाचन गरेका थिए। कार्यक्रममा भापा गोल्डकपका अध्यक्ष विनोद बस्नेत, एकाका लागि एक अभियानका संयोजक गिरी लगायतले गणपति थापाले भापामा रहेर खेलेको भूमिकाका विषयमा चर्चा गरेका थिए। कार्यक्रममा नेपाल दशनामी समाज भापाका अध्यक्ष केदार गिरी, राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्च भापाका अध्यक्ष मदनगोपाल सुब्बा, नेपाल पत्रकार महासंघ भापाका अध्यक्ष एकराज गिरी, अर्जुनधारा जलेश्वरधामका अध्यक्ष नवीन गहनाली लगायतको सहभागिता रहेको थियो। भापाका विभिन्न सामाजिक संघ/संस्थाले

गणपति थापालाई सम्मानसहित विदाइ गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन वाणिज्य संघका महासचिव अर्जुन मैनालीले गरेका थिए। थापालाई एकाका लागि एक अभियान, बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघ, भापा गोल्डकप, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बिर्तामोड, सहारा नेपाल, संवाद समूह भापा, राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्च भापा, रोटीरी क्लब अफ बिर्तामोड, रोटीरी क्लब अफ बिर्तामोड मिडटाउन, अर्जुनधारा जलेश्वर धाम, चेम्बर अफ कमर्स भापा, जेसीज पूर्व अध्यक्ष समाज भापा, वीरता जेसीज बिर्तामोड, युनिकम नेपाल, छठ समाज सेवा समिति बिर्तामोड, पूर्वाञ्चल दैनिक बिर्तामोड, नेपाल सुन चाँदी व्यवसायी संघ भापाले सामूहिक सम्मान प्रदान गरेका हुन्। कोभिड-१९ को महामारीको समयमा थापा कमाण्डको नेपाली सेनाले भापामा निर्वाह गरेको प्रभावकारी भूमिकाको सबैले प्रशंसा गरेका थिए।

वीरता जेसीजद्वारा हवील चियर प्रदान



बिर्तामोड, फागुन ७। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवसको अवसर पारेर वीरता जेसीजले हवील चियर वितरण गरेको छ। बिर्तामोड-१ स्थित पञ्चकन्याका राजवीर ठाकुरलाई हवील चियर प्रदान गरिएको वीरता जेसीजका महासचिव टीकाराम खतिवडाले जानकारी दिए। वीरता जेसीजका कार्यकारिणी

उपाध्यक्ष कुशल खतिवडाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वीरता जेसीजका पूर्व अध्यक्ष निमल भट्टराईको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो। कार्यक्रममा वीरता जेसीजका पूर्व सदस्य तथा समाजसेवी दीपककुमार दाहाल, सानिमा वैक बिर्तामोडका मेनेजर अम्बिका खतिवडा, वीरता जेसीजका पूर्व अध्यक्ष मिजास पोखरेल,

अर्जुनधारा जेसीजका अध्यक्ष भीम कुँवर (राजु), समाजसेवी कुमारप्रसाद कडरिया लगायतको आतिथ्य रहेको थियो। उपाध्यक्ष बस्नेत ढकालले आस्था वाचन गरेको कार्यक्रममा स्वागत कार्यक्रम संयोजक विकास बस्नेतले गरेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन महासचिव खतिवडाले गरेका थिए।

विद्यार्थीलाई फोटो पत्रकारिता तालिम



बिर्तामोड, फागुन ७। बिर्तामोडस्थित मनकामना कलेजको आयोजना र नेपाल फोटो पत्रकार महासंघ भापाको प्राविधिक सहयोगमा आधारभूत फोटो पत्रकारिता

तालिम सम्पन्न भएको। मनकामना कलेजले गत बर्षदेखि किताबी ज्ञानसँगै प्रयोगात्मक ज्ञान पनि उत्तिकै आवश्यक रहने भएकाले नेपाल

फोटो पत्रकार महासंघ भापा शाखासँगको सहकार्यमा पत्रकारिता विषय लिएर अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई तालिम प्रदान गर्न शुरु गरेको हो। कलेजले यस बर्ष पनि प्रयोगात्मक फोटो पत्रकारिता (फोटोग्राफी) तालिम विद्यार्थीलाई प्रदान गरेको कलेजका प्रिन्सिपल प्रेमप्रसाद भट्टराईले बताए। गत विहीवारबाट शुरु भएको तालिममा नेपाल फोटो पत्रकार महासंघ भापाका अध्यक्ष विनोद पाण्डे, उपाध्यक्ष इन्द्रजीत मुखिया, सचिव विष्णु लामिछाने, कोषाध्यक्ष शरद जोशी, सदस्य धर्मराज प्रसाई र देवेन खरेलले सहजीकरण गरेका थिए।

लिटल च्याम्प बिजेता कृपालाई सम्मान

बिर्तामोड, फागुन ७। रामचोक सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले बाल गायन रियालिटी सो सारेगमप लिटल च्याम्प बिजेता कृपा पौडेललाई सम्मान गरेको छ। सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका अध्यक्ष राजु गौतमको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा बिर्तामोड-२ का वडाअध्यक्ष नगेन्द्रप्रसाद सँगौलाको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो। औचित्यमार्थ कमल मिश्रले प्रकाश पारेको कार्यक्रममा स्वागत भगीरथ लुट्टेलले गरेका थिए। कृपालाई रामचोक



सामुदायिक वन, रामचोक युवा समूह,

जनकल्याण समाज सेवा समितिले संयुक्त रुपमा सम्मान गरेका हुन्। सारेगमप लिटल च्याम्प नेपालकी बिजेता कृपाले आफ्नो अनुभवहरू सुनाउँदै आगामी दिनमा आफ्नो लगनशीलता र मेहनतलाई अगाडि बढाउँदै लाने बताइन्। विभिन्न संघ/संस्थाले आफूलाई सम्मान गरेको भन्दै उनले गायन क्षेत्रमा अगाडि बढ्न आफूलाई हौसला मिलेको बताइन्। कार्यक्रमको सञ्चालन रुपा कोइराला सिग्देलले गरेकी थिइन्।

सामा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

भापामै पहिलोपटक भ्याकुम सिस्टमको ढुलो र सक्ते ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की अब प्रति ट्याङ्की रु. २०००- मा सफाई गरिने छ।



सम्पर्क: ९८१४९९३७९२, ९८२४९९१७७४, ९८४२६७७८५५, ९८६२६४८२८२

पूर्वाञ्चल सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

बिर्तामोड-५, भापा

- भ्याकुम सिस्टमबाट सफाई गरिने भएकाले 'नो फ्रञ्चट'
- हाम्रो सेवा हिमाल, पहाड, तराईमै एकैपटक



नारायणप्रसाद बाँसोला
९८२५९२७४७७/९८०६०९०७८१
९८४५०४७७७/९८४२६९५८८४
सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

कर्मचारी आवश्यकता

पद: कार्यालय सहायक (Office Staff)
संख्या : २ जना
योग्यता : +२ Above
तलब : कार्यालयको नियमानुसार
कागजात : शैक्षिक योग्यताको प्रतिलिपि, नागरिकताको प्रतिलिपि, पीपी साइजको फोटो पाँच प्रति (अनुभव भए प्रतिलिपि)
दस्तुर : रु. ३००-
सम्पर्क: ९८६६७७२५७९, ९८०९६५३९०

हाम्रो सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

आधुनिक भ्याकुम सिस्टम भएको, प्रदेश नं. १ कै ढुलो सेफ्टी ट्याङ्कीबाट कनक्रा, शिवसताजी, बिर्तामोड र मेचीनगर क्षेत्रमा सेवाका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।



सम्पर्क: ९८०८७०५२०६/९८६३९८३६६८
९८०७९३०७४०/९८४०४९८३५५

अर्जुनधारा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय शनिश्चरे, भापा प्रदेश नं. १ नेपाल

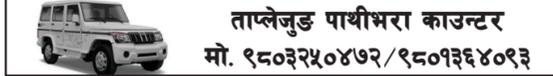
सँधियारका नाममा जारी गरिएको सात दिने सूचना

अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नं. ०६ का तिलखा नेपाल कि.नं. ३७२१ को ज.वि. ०-०-१३.२५ क्षेत्रफल जग्गामा निर्माण भएको आरसीसीको स्थलगत सर्जमिन गर्न जाँदा तपाईं निम्नानुसारको सँधियार अनुपस्थित भएकोले निवेदनको घरेलु सँधियार, सार्वजनिक सम्पत्ति हानी नोक्सानी हुन्छ हुँदैन, हुने भए सूचना प्रकाशित मितिले ७ (सात) दिनभित्र अर्जुनधारा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ। अन्यथा निम्नानुसार काम, कारवाही हुने सम्बन्धित सबैमा जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिन्छ।

दिशा	सँधियारको नाम, थर	सर्जमिन	नक्सा दर्ता	कैफियत
पूर्व	बाटो			
पश्चिम	श्री विष्णुप्रसाद उप्रेती	२०७८/१९०५	२०७८/१९०२०	
उत्तर	श्री हरिभक्त शर्मा सुवेदी			
दक्षिण	श्री आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र			
	श्री कमना खनाल घिमिरे			
	श्री भक्तिप्रसाद रिजाल			

ताप्लेजुड-पाथीभरा सफल यात्रा

बिर्तामोडबाट फिदिम, ताप्लेजुड हुँदै पाथीभरा मन्दिरसम्म साथै थेचम्बु, सेमेडसम्मको सफल यात्राका लागि हामीलाई सम्भन्तुहोस्।



ताप्लेजुड पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२/९८०९३६४०९३

अर्जुनधारा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय शनिश्चरे, भापा प्रदेश नं. १ नेपाल

सँधियारका नाममा जारी गरिएको सात दिने सूचना

अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नं. १० का दुर्गाप्रसाद राई कि.नं. ४९ को ज.वि. ०-१-६ क्षेत्रफल जग्गामा निर्माण भएको आरसीसीको स्थलगत सर्जमिन गर्न जाँदा तपाईं निम्नानुसारको सँधियार अनुपस्थित भएकोले निवेदनको घरेलु सँधियार, सार्वजनिक सम्पत्ति हानी नोक्सानी हुन्छ हुँदैन, हुने भए सूचना प्रकाशित मितिले ७ (सात) दिनभित्र अर्जुनधारा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ। अन्यथा निम्नानुसार काम, कारवाही हुने सम्बन्धित सबैमा जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिन्छ।

दिशा	सँधियारको नाम, थर	सर्जमिन	नक्सा दर्ता	कैफियत
पूर्व	श्री शुकुराज घिमिरे			
पश्चिम	श्री प्रेमकुमार राई	२०७८/१९०२८	२०७८/१९०४५	
उत्तर	श्री बाटो			
दक्षिण	श्री सरिता खड्का			

उपकार

अब हर घरको शान

स्वस्थ र स्वादिलो परिकारको लागि सधै उपकार ब्राण्ड नै रोञ्जुहोस्।

नटराज एगो प्रा. लि. इमक शाखा कार्यालय बिर्तामोड, पश्चिमी, इलाम
सम्पर्क: ९८६२७४४४०४, ९८२०७९६९३०, ९८२०७९६९९३

डा. रामकुमार सिटौला

MBBS, (KU) MD Birhospital Nams
वरिष्ठ पेट, छाती, मुटु, मृगौला, कलेजो, सुगर तथा याइराइट रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक दिन १०:०० बजेदेखि मेची अञ्चल अस्पतालबाट

सम्पर्क: **कान्तिपुर मेडिसीन एण्ड प्रधान डाइजोनेस्टिक सेन्टर**
अदुवा पुल छेउ बिर्तामोड (भापा), फोन : ०२३-५३२८५४
नेट: यहाँ घाला, नाक, कान, घाँटी, बालरोग, हाडजोनी, नसा तथा मानसिक रोगको दैनिक सेवा उपलब्ध छ।

हाडजोनी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोड भापामा हाडजोनी तथा नसाका विरामीहरूको सफल उपचार।
जोर्ष तथा उपचार हुने समस्याहरू
- गर्धन, ढाड, कमर दुख्ने, डिस्क प्रोप्यान्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिडिएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको
- शरीर फ्रमफ्रमाउने, पोलन्, लाटो हुने, कान्मे,
- प्यारालाइसीस तथा हिड्न गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुवै भाग नचल्ने, मुख बाड्गिएको विरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
- प्यारालाइसीस भएका तथा हिड्न नसक्ने विरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, भापा (फोन : ०२३-५३०९२३, ९८०३५४६९९)

ठाकुर पोलिक्लिनिकमा विशेषज्ञ डाक्टरहरूको दैनिक सेवा

डा. पिताम्बर ठाकुर
MBBS MD (TU) NMC 1914 Consultant Physician
समय: दैनिक बिहान ११-२ बजेसम्म, दिउँसाँ ४ बजेपछि
हाम्रा थप सेवाहरू:
डा. शंशकाराज कोइराला : टाउको, नसा तथा मानसिक रोग विशेषज्ञ
डा. लवराज लोहनी : बाथरोग विशेषज्ञ
डा. केशव मण्डल : नवजात शिशु तथा बालरोग विशेषज्ञ
डा. धिरज गिरी : नाक, कान, घाँटी रोग विशेषज्ञ
डा. विवेक रौनियार : हाडजोनी तथा नसा रोग विशेषज्ञ
डा. केशव ढकाल : छाता, कुष्ठ तथा यीनरोग विशेषज्ञ
डा. शम्भु नवल : बरिष्ठ चिरफार सर्जन विशेषज्ञ
डा. यन्नाज खरेल : बरिष्ठ हाडजोनी तथा नसा रोग विशेषज्ञ
पश्चिम बस स्टेण्ड, बिर्तामोड-१, भापा, फोन : ०२३-५९०००८, ९८१७९६४७७१

ज्यो. पं. श्रेष्ठ
फोन सम्पर्क
९८५९९४६९९९

मेघ (वु. वे. चो. ला. लि. लु. ले. लो. आ)
बुद्धिको उपयोगले विद्या तथा धन आर्जन गर्ने समय रहेको छ, शुभ खबर सुन्न पाइने छ, मन प्रसन्न रहला।
बृष (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. वे. बो.)
रचनात्मक काम शुरु गर्ने समय आएको छ, पहिले गरिएको कामको हौसलाले थप ऊर्जा मिल्नेछ, स्वास्थ्यले राम्रो साथ दिनेछ।
मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. छ. के. को. हा)
समय सापेक्षित छ, जुनसुकै काम गरे पनि सिद्ध भएर जाने योग छ, साथीभाइले पूर्ण सहयोग गर्नेछन्, मन

प्रशन्न रहला।
कर्कट (हि. ह. हे. हो. डा. डि. डु. डे. डो.)
मन अशान्त रहन सक्छ, पारिवारिक कारणले मनमा चिन्ता बढ्ने छ, व्यर्थको यात्रा गर्नुपर्नेछ, खर्चिलो योग रहेको छ।
सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टे.)
समय फलदायी छ, चिन्ता, उपहार प्राप्तिको योग छ, छोटे दूरीको रोमान्टिक यात्रा हुनेछ, मन प्रशन्न रहने छ।
कन्या (टो. प. पि. पु. ष. ण. ठ. पे. पो.)
आजको दिन मिश्रित फलदायी छ, टाउको तथा आँखा सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, सन्तान पक्षबाट

सहयोग प्राप्त हुनेछ।
तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. ते.)
घरबाट कहिले रमाइलो यात्राको तय हुनेछ, साथीभाइहरूले साथ दिने छन् मनोरञ्जनमा ध्यान जानेछ, मन प्रशन्न रहला।
बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. नो. या. यि. यु.)
बोलिमा विचार पुऱ्याउनुहोला, राम्रै बोल्दा पनि नराम्रो सुनीन सक्छ, गुप्ताङ्गमा समस्या देखिन सक्छ, सतर्क रहनुहोला।
धनु (रो. यो. म. मि. मु. घ. फा. ट. मे.)
विपरीत लिङ्गसाथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा वृद्धि हुनेछ, तपाईंको समय उत्तमसिद्धि रहेको छ।

मकर (मो. ज. जि. खि. खु. खे. खो. गा. गि.)
समय अत्यन्तै बलवान छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुनेछ, व्यापार-व्यावसायमा सन्तोषजनक नतिजा प्राप्त हुनेछ।
कुम्भ (गु. मे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दो.)
सन्तान पक्षबाट सुखद खबर सुनिने छ, नचिताएको ठाउँमा यात्रा हुन सक्नेछ, प्रेम सम्बन्ध कसिलो बनेर जानेछ, मन हर्षित हुनेछ।
मीन (दि. दु. थ. म. ज. दे. दो. व. घि.)
आजको दिन त्यति अनुकूल देखिएन, बोल्दा विचार पुऱ्याउनु पर्छ, खानपानमा ध्यान दिनुहोला। विचार पुऱ्याएर मात्र खर्च गर्नुहोला।