मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

◆ वर्ष : २७ ◆ अङ्क : ९५ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०७८ फागुन ८ गते आइतवार (Sunday, February 20. 2022) नेपाल सम्वत् ११४२ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

लिटल च्याम्प बिजेता कृपालाई सम्मानः पृष्ठ ३मा

अग्रज पत्रकार भण्डारीसहित तीन जना श्रष्टा सम्मानित

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

इलामको सूर्योदय नगरपालिकामा निरा-रसिक फाउण्डेशनले कञ्चनजंघा एफएमका प्रबन्ध निर्देशक समेत रहेका भण्डारीसहित तीन जना श्रष्टाहरुलाई 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।

सूर्योदय नगरपालिकाको सभाहलमा सम्पन्न कार्यक्रममा सम्मानित व्यक्तित्वहरुलाई प्रदेश नम्बर १को पर्यटन तथा संस्कृतिमन्त्री खिनु लङ्वा लिम्बूले नगदसहित सम्मान-पत्र प्रदान गरेका थिए।

कोभिडका कारण गत बर्ष आयोजना हुन नसकेको नरोत्तम-रत्न श्रष्टा सम्मान यसपटक दुवै बर्षको 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 बर्ष स्थापना गरिएको नीरा-रसिक पत्रकारिता सम्मान २०७८ भण्डारीलाई प्रदान गरिएको हो।

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

आगामी बर्षबाट 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 उदयपुरगढी गाउँपालिका-८ गडरे बस्ने २९ वर्षीय मनोजकुमार राईलाई शनिबार 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 !

संखुवासभा, 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 धुपू र जिल्ला प्रहरी कार्यालय संखुवासभाबाट 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 असिम सुनचाँदी पसलमा सुन जस्तै देखिने नक्कली सुन बेच्न लागेको भन्ने सूचना प्राप्त हुनासाथ महानगरीय प्रहरी प्रभाग बुढानीलकण्ठबाट खटिएको प्रहरीले गुप्तालाई सुन जस्तो देखिने पहेलो धातुको सिक्री 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 पहेंलो धातुको सिक्रीहरू बिक्री गरिसकेको अनुसन्धानको क्रममा खुल्न आएको छ।

उनीउपर ठगी, आपराधिक, बिश्वासघात तथा आपराधिक लाभ (एक्सटर्सन) सम्बन्धी कसूरमा 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

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

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

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

संवाद समूह झापाको संयोजनमा भएको छलफलमा सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको संस्था लीड नेपालकी नुमा सुब्बा चञ्चलाले आफ्नो समुदायका समस्या सम्वोधनका 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 मागहरुमा सीमान्तकृत, लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायमाथि हुने सबैखाले विभेदको अन्त्य गरी महिला, पुरुषसरह सम्मानजनक रुपमा बाँच्न पाउने संवैधानिक 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 अल्पसंख्यकहरुका लागि सरकारी निकाय, निजी क्षेत्र तथा राजनीतिक लगायत सबै क्षेत्रमा आरक्षणको 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 झञ्झट दिइँदै आएकाले 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 भएकाहरुलाई मासिक भत्ताको समेत व्यवस्था गर्न सरकारसँग उनीहरुले माग गरेका छन्। विद्यालयमा हुने विभेद र अपमान अन्त्य गरी अन्य विद्यार्थीसरह सम्मानजनक रुपमा 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 बञ्चित 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।

झापामा 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 सबैपक्षसंग 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 रहँदारहँदै पनि सरकारले हामीलाई जनगणनामा समावेश गर्न नसक्नु हाम्रो दुर्भाग्य हो- मगरले भनिन्।

'सरकारले आफूहरुलाई नहेरैकै कारण पेट पाल्नकै लागि भएपनि आफूहरु शरीर बेच्ने जस्तो घृणित र गलत काममा लाग्नु परेको छ'- आनिकले भनिन्- हाम्रो अझैंपनि समाजमा खुलेर हिँड्न सक्ने अवस्था छैन। यस्तो अवस्थामा कसरी काम गरेर खाने, लोकसेवाले समेत विज्ञापन खुलाउँदा महिला पुरुष मात्रै भनेर खुलाउँछ तर, अन्य भनेर बिज्ञापन नखुलाउँदा हामी सरकारबाटै कति उपेक्षित छौं तपाई आफैं 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 आफूहरु नसमेटिनु, राज्यका कुनै पनि सेवा सुविधा आफूहरुले नपाउनु, घर परिवार र समाजमा अझैंपनि खुलेर हिँड्न सक्ने बातावरण सृजना नहुनुले आफूहरु थप पीडित बन्ने गरेको आनिकको भनाइ छ।

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

छलफलमा नीलहिरा समाजकी आनिक राना मगरले परिवारले साथ नदिँदा, समाजले सकारात्मकरुपमा नबुझिदिँदा र राज्यले समस्या सम्वोधन नगर्दा आफूहरु सडकमा आउन बाध्य भएको बताइन्।

उनीहरुले अरु देशमा झैं नेपालमा पनि समलिङ्गी विवाहलाई कानूनी मान्यता दिने व्यवस्था गर्नुपर्ने, सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका नागरिकलाई अस्पतालहरु तथा सबै क्षेत्रमा सहज र सम्मानजनकरुपमा 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 कार्यालयहरुमा महिला, पुरुष झैं सीमान्तकृत लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकको लागि पनि शौचालयको व्यवस्था गर्नुपर्ने माग समेत अघि सारेका छन्।

अधिक नुनले नेपालीमा 'गम्भीर स्वास्थ्य समस्या'

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

उनीहरूका भनाइमा नेपालमा 'नसर्ने 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 (डब्लूएचओ) ले तोकेको भन्दा बढी मात्रामा नुन खाने गरेको देखाएका छन्।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्का 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 नसर्ने 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 थियौँ- परिषद्ले गरेको उक्त अध्ययनका प्रमुख अनुसन्धानकर्ता समेत रहेका घिमालले भने।

उक्त अनुसान्धान अनुसार नेपालीले औसतमा दैनिक ९.१ ग्राम नुन खाने गरेको देखिएको छ। तर, डब्लूएचओले 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- डब्लूएचओले भनेको भन्दा नेपालीले औसतमा झण्डै दोब्बर नुन खाने गरेको देखिन्छ।

कारण के ?

नेपालीमा अधिक नुन खाने प्रवृत्ति देखिनुमा बदलिँदो जीवनशैली मुख्य कारण रहेको पोषणविद्हरूको तर्क छ। त्यस्तैमध्येकी एक डा. अरुणा उप्रेती नेपालीमा जङ्क 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 नबिगारी 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 वृद्धि 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 छेऊ, शनिश्चरे रोड, बिर्तामोड, झापा
प्रबन्ध निर्देशकः राजु समाल (L.B.) ०२३-५४३८७६, ९८०७९९९९००

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

पत्रकार, कृतिकार र पुस्तकालयलाई सम्मान

बिर्तामोड, फागुन ७। जयेन्द्र प्रसाई साहित्य सेवा कोषद्वारा प्रत्येक वर्ष वितरण गरिँदै आएको पुरस्कार तथा सम्मान शनिबार एक कार्यक्रमकाबीच वितरण गरिएको छ ।

कोषका अध्यक्ष गोपीकृष्ण प्रसाईको अध्यक्षता र साहित्यकार तथा नेपाल सरकारका पूर्व मुख्य सचिव भोजराज घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा पुरस्कृत वर्षोत्कृष्ट कृति, विष्णु-चन्द्र-पद्मा दीर्घ साहित्य सम्मान र वर्षोत्कृष्ट सक्रिय 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 झापाको धुलाबारीस्थित त्रिफला राष्ट्रिय पुस्तकालय र धनमाया बर्षोत्कृष्ट सक्रिय महिला पत्रकारिता पुरस्कारबाट कारोबार दैनिककी झापा समाचारदाता मनिषा चम्लागाँईलाई पुरस्कृत तथा सम्मान गरिएको हो ।

पुरस्कृत कृति, संस्था तथा व्यक्तिलाई प्रमुख अतिथि घिमिरे, संस्थाका अध्यक्ष तथा अतिथिहरुले प्रदान गरेका थिए । पुरस्कारको राशि समान २१/२१ हजार नगदसहित सम्मान-पत्र र दोसल्ला रहेको छ ।

कार्यक्रममा बर्षोत्कृष्ट कृतिका कृतिकार संग्रौलाको व्यक्तित्वबारे कृति छनौट समितिका संयोजक विष्णुकुमार भट्टराई, त्रिफला पुस्तकालयका बारेमा गंगा भट्टराई बोझे र चम्लागाँईको व्यक्तित्वबारे 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 छविलाल खतिवडाले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव राजेन्द्र प्रसाईले गरेका थिए ।

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 बिजयी 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 गुल्सन झा, दीपेन्द्र सिंह ऐरी, कुशल मल्ल, अविनाश बोहरा र जितेन्द्र मुखियाले समान एक-एक विकेट झारे ।

त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको नेपालले निर्धारित २० ओभरमा ३ विकेट गुमाएर २१८ रन जोड्यो । नेपालका लागि कुशल भुर्तेलले सर्वाधिक १०४ रनको योगदान दिए । उनले ६१ बल खेल्दा १३ चौका र एक छक्काको मद्दतमा 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 शुन्य रनमै आउट भएका थिए ।

फिलिपिन्सका लागि गुर्धुपिन्दर चोहान, मिग्गी पोडोस्की र ड्यानियल स्मीथले एक-एक विकेट लिए । नेपालले अब समूह चरणको अन्तिम खेल सोमबार क्यानडासँग खेल्नेछ ।

फरार पाठक पक्राउ

झापा, फागुन ७। बैंकिङ 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 ।

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 रुपमा 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 चाहन्छौँ, कसैले कसैलाई फल्ट गऱ्यो भनेर रातो कार्ड देखाउनुपर्ने अवस्था सिर्जना नहोस् ।

प्रमुख आयुक्त थपलियाले आयोग र मातहतका कर्मचारीलाई निर्वाचनको तयारीलाई विशिष्ट अङ्क ल्याएर परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने अवसरका रुपमा लिएर काम गर्न सुझाव दिँदै तपाईले दिँदै आएको परीक्षाभन्दा यो पटकको निर्वाचनका जिम्मेवारी फरक छ, यो परीक्षामा असफल हुने छुट तपाई 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 ।

आफैं निर्देशित भएर काम गर्नुस्

निर्वाचन आयुक्त डा. जानकी तुलाधरले निर्वाचन लोकतन्त्रको आधारस्तम्भ भएकाले सबैपक्षको सहमति सुनिश्चित गर्दै समन्वय र सहकार्यको खाँचो औंल्याए ।

निर्वाचन आयुक्त सगुन शमशेर राणाले निर्वाचनलाई सहजरुपमा सफल तुल्याउन सामुहिक दायित्वका रुपमा 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 रुपमा लिएर पूरा गर्नुपर्ने बताए ।

आयोगका प्रवक्ता शालीग्राम शर्मा पौडेलले निर्वाचनमा बेरुजु नआउने गरी काम गर्न र जिल्लामा निर्वाचनको वातावरण सिर्जना गर्न सुझाव दिए । निर्वाचन दिवसको मूल नारा ‘निर्वाचनमा सबै, सँधै सँगै’ भन्ने रहेको छ ।

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 ।

बलिउड अभिनेत्रीसँग फिल्म खेल्दै दयाहाङ

नेपाली निर्देशक दीपक रौनियारले नयाँ फिल्म ‘द स्काइ इज माइन’ मा भारतकी भर्सटायल अभिनेत्री तनिष्ठा चटर्जीलाई मुख्य भूमिकामा अनुबन्ध गरेका छन् ।

‘ब्रिटिश इन्डिपेन्डेन्ट फिल्म अवार्ड’ मा फिल्म ‘ब्रिक लेन’, पार्च्ड’ र लायन’ बाट उत्कृष्ट अभिनेत्रीको मनोनयनमा परेकी उनले पहिलो निर्देशकिय फिल्म ‘रोम रोम में’ का लागि बुसानमा ‘एशिया स्टार’ पुरस्कार समेत जितेकी थिइन् ।

फिल्मको कथा दीपकसँगै डेविड बार्कर र आशा मगरतीले मिलेर लेखेका हुन् । फिल्मले दक्षिण एशियामा व्याप्त जात प्रथाको कथा पेश गर्नेछ, जहाँ छालाको रङलाई विशेष महत्व दिइन्छ ।

फिल्म एक गहुँगोरो महिला पुलिस अफिसरको वरिपरी घुम्नेछ, जसले जासूस बनेर देशमा जरा गाँडेर बसेको कुप्रथालाई अन्त्य गर्नेछिन् । फिल्ममा तनिष्ठा चटर्जीले ममताको चरित्र निर्वाह गर्नेछिन् ।

‘द स्काइ इज माइन’ मा आशा मगराती र दयाहाङ 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 थियौं ।’

निर्देशक रौनियारले तनिष्ठाको करिअरलाई आफूले १० वर्षदेखि पछ्याइरहेको र उनको काम एकदमै मनपर्ने गरेको बताएका छन् । ‘पहिलो भेटमै मैले खोजेको ममता तन्निष्ठा नै हुन् भन्नेमा स्पष्ट भएको थिएँ । हामी राम्रोसँग फिल्ममा जोडियौं । म उनीसँग काम गर्नका लागि उत्साहित छु’- उनले भनेका छन् । आउँदो मे (बैशाख) बाट फिल्मको छायांकन सुरु गर्ने तयारीमा रौनियार छन् ।

तन्निष्ठले फिल्मको कथावस्तुले आफूलाई आकर्षित गरेको अंग्रेजी अनलाइन भेराइटीसँगको कुराकानीमा बताएकी छन् । उनले भनेकी छन्- ‘म दीपक रौनियारलाई व्यक्तिगत रुपमा चिन्दिनँ तर गत वर्ष हामीले जूम च्याटमा कथावस्तुलाई लिएर कुराकानी गरौं । मलाई स्क्रिप्ट साह्रै मन पऱ्यो । मलाई संस्कृतिको विषयमा काम गर्न मन पर्छ ।’ मैथ्यू टोपोनियरले फिल्मको सम्पादन गर्नेछन् ।

फिल्म ‘हाइवे’ र ‘ह्वाइट 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 ‘ह्वाइट सन’ ले भेनिस, पाम स्प्रिंग्स, फ्राइबर्ग र सिंगापुरमा पुरस्कार जितेको थियो । उनी बर्लिनले ‘ट्यालेन्ट’ का पूर्व विद्यार्थी हुन् ।

अधिक ...

पनि थप्न सहज हुन्न थियो, अहिले त स्वाद अनुसार नुन थप्ने प्रवृत्ति बढ्यो- उनी भन्छन् ।

जंक फुडमा अधिक मात्रामा नुन

परिषद्ले केहीअघि गरेको तर सार्वजनिक हुन बाँकी एउटा अध्ययनले नेपालमा खपत भइरहेका मुख्य जङ्क फुडहरूमा अधिक मात्रामा नुनको मात्रा पाइएको उक्त अध्ययनका लेखक समेत रहेका डा. धिमालले जानकारी दिएका छन् ।

प्रारम्भिक प्रतिवेदनमा अधिकांश जङ्क 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 जङ्क फुडको अत्यधिक प्रयोग गर्ने गरेकाले त्यसको असर दीर्घकालसम्म पर्ने पोषणविद् उप्रेतीको भनाइ छ। तीन वर्षअघि पोषणसम्बन्धी एउटा अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा प्रकाशित भएको काठमाडौं उपत्यकामा गरिएको एउटा अध्ययनले कैयौं नेपाली बालबालिकाले जङ्क फुडका माध्यमबाट पोषण प्राप्त गरेको उल्लेख थियो ।

एक वर्षदेखि दुई वर्षका बालबालिकाको पोषणको स्थिति हेर्दा उनीहरूले एक चौथाइ आवश्यक पोषण जङ्क फुडबाट प्राप्त गरेको देखिएको विवरण सार्वजनिक भएको थियो । नेपालमा खपत हुने जङ्क फुडमा अधिक मात्रामा नुनको प्रयोग हुने गरेको सन् २०१९ मा परिषद्ले गरेको अध्ययनका अर्का एकजना लेखक तथा नेपाल मेडिकल एसोसिएसनका पूर्वअध्यक्ष डा. अञ्जनीकुमार झा 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 । उप्रेती चाहिँ मिर्गौला रोगको मुख्य कारण पनि नुनको अधिक प्रयोग भएको बताउँछिन् । 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 झाका अनुसार नुन बढी भएका कारण हृदयाघात, उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, चिट्चिटाहट, जोर्नी सुन्निने र दुख्ने 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 झाको भनाइ छ, पहिलो- सरकार, दोस्रो- समाज र तेस्रो- व्यक्ति । उनले भने- सरकारले नीति बनाएर मुख्यतः जङ्क 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 व्यक्तिको भूमिका महत्वपूर्ण हुने झा बताउँछन् । आखिर स्वास्थ्य त व्यक्तिको हो । त्यसैले उसैले सबैभन्दा बढी सचेत हुनुपर्छ- उनले भने ।

भिटा बिक्रीमा

झापाको कनकाई नपा-१ जामुनवारी सिमसार जाने बाटोमा ३५ फुट मुख भएको १० धुर भिटा बिक्रीमा छ ।
सम्पर्कः ९८४९०६००९९

मुटु लगायत स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न

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

आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बो[redacted]

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

झापा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

बिर्तामोड सम्पर्क
राजुकुमार श्रेष्ठ
९८५२६४६००५
९८०६०१०४१०
९८४२६३४६२७
०२३-५४६००५

दमक सम्पर्कः
देवी सिटौला
९८२४९७९१८५
९८४२७६०२६५
९८४२३३२४३०

झापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ ।

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)
बिर्तामोड, झापा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ।)

पूर्वाञ्चलमै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम [redacted] छ ।

भूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

श्रीअन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित - कार्यालय : बिर्तामोड-१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टोरुप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४२०९५/ ९[redacted]सयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी
■ अनलाइन संयोजक : नरेन्द्र ढकाल ■ सह-सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ डेस्क सम्पादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश[redacted] ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (९८१४०१८५७१)
■ प्रोसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ प्राविधिक : बद्री महतारा ■ बजार प्रतिनिधिः गोपाल अधिकारी-९८४२६९६११२/सञ्जय श्रेष्ठ ९८०६०३३१५३ ■ कम्प्युटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी (कार्यालय फोन[redacted] : ०२३-५३००४४) Email: purwanchal2052@gmail.com

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

एमसीसीलाई नगिजोल

अमेरिकी आर्थिक सहायता परियोजना एमसीसीलाई राजनीतिक दलहरुले स्वार्थपूर्तिको विषय बनाएर द्वन्द्व बढाएको टिप्पणी हुन थालेको छ । सत्तामा रहँदा र नरहँदाको 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 देशहरुले विकासशील देशहरुको सर्वाङ्गीण विकासका लागि सहयोग आदान–प्रदान गर्छन् जो बन्धुत्व र सहअस्तित्वकै मान्यताबाट सञ्चालित भइरहेका हुन्छन् । हाम्रो देशमा पनि विगतदेखि नै ठूला देशहरुको सडक, विद्युत, खानेपानी, स्वास्थ्य र शिक्षा जस्ता क्षेत्रहरुका विकासमा आर्थिक तथा प्राविधिक योगदान भएकै हो ।

आर्थिक विकासमा पछि परेको स्थितिमा वर्तमानको आवश्यकता भनेको मुलुकलाई अर्थिक विकासमा लैजानु हो । यसका लागि जनता र देशको प्रतिनिधि ठान्नेहरुले 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 दलहरुको वस्तुनिष्ठ निर्णय गर्नुपर्छ । तर, यसबेला एमसीसीका विषयमा सडक र नेताहरुको अभिव्यक्तिमा देखिएको परिदृश्यले समस्या झनै गिजोलिएको छ । सहयोग परियोजनालाई राजनीतिक स्वार्थ पूरा गर्ने माध्यम बनाउनुभन्दा यो मुलुकको हितमा छ वा छैन ? जिम्मेवार र इमान्दार चिन्तन गर्नुपर्छ । यस्ता सबै सहयोग परियोजनाहरुका बारेमा राष्ट्रको हित र भौतिक विकासलाई सर्वोपरि ठानेर निर्णय गरिनुपर्दछ । राष्ट्रका मूल विषय हुन् वा परियोजना राष्ट्रलाई शिरमा राखेर कार्यान्वयनमा लैजान जिम्मेवार राजनीतिक दलहरुका बीच मतैक्यता हुनैपर्छ, जो देशवासीको समेत पक्षमा हुन्छ ।

पाँच वर्षदेखि कचल्टिएर रहेको एमसीसी सडक तथा विद्युत् प्रशारण लाइनको स्तरोन्नति र विकासका निम्ति हो– भनिएको छ । यसलाई विगतमा एमालेले संसदमा प्रस्ताव लगेको पनि हो । तर, आफूभित्रैको 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 झनै पेचिलो बन्दै गएको छ । यस्तो अवस्था देश हितमा छैन र यसले विश्व समुदायको नेपालप्रतिको दृष्टिकोण बदलिन सक्छ । सत्तामा रहेका दलहरु माओवादी केन्द्र, एकीकृत समाजवादी लगायतका अन्य दलहरु संशोधनको पक्षमा छन् भने तिनकै नेता र भातृसंगठनहरु सडकमा प्रदर्शन गरिरहेका छन् । जनताको सर्वोच्च संस्था संसद र जनप्रतिनिधिहरुले सहयोग परियोजनाका बारेमा यथेष्ट छलफल गरुन् र स्वीकार वा अस्वीकारको निर्णय गरुन् यो राष्ट्रिय हितमा हुन्छ । अनावश्यक तर्क–वितर्क र प्रदर्शन गरेर नेपालप्रतिको धारणा र सम्मान नबिथोलियोस् यसतर्फ नेताहरु र नेतृत्वको इमान्दार पहलकदमी जरुरी छ ।

कहाँ गए सादन डाँडाका सादन

लीलानाथ शर्मा

झापा 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 रुख पाउने भएको क्षेत्र हुनाले ठाउँको नाम नै सादन डाँडा राखिएको हुनसक्छ । सादन डाँडामा सादनको रुख हेर्ने अपेक्षासहित शान्ति सामुदायिक वन समूहकी अध्यक्ष यमूना बाँस्कोटासँग सल्लाह भयो । माघ महिना मशान्तिको बिहान गोबिन्द बाँस्कोटासँग सादन डाँडा त घुमियो, तर सादनको रुख त परै जाओस् एउटा लाथ्रा समेत देखिएनन् । भेटिए त केवल २०–२५ बर्षअघि काटिएका सादनका ठुटा मात्र । तीन दशकअघि बाँस्कोटा सादन डाँडामा आउँदा देखेका सादनका ठूला रुखहरू बिस्तारै हराउँदै गए, पहिले रुख सकिए, त्यसपछि लाथ्रा । अब ठुटा पनि देखिने छैनन् । किनकि ठुटा पनि खनेर उपयोग गर्छन् मानिसहरु । सादन डाँडामा सादनका ठूला रुख थिए भन्ने त्यहाँ अझै देखिने ठुटाले प्रष्ट पार्छन् । मक्किएका ठुटा छोड्ने हो भने त्यहाँ पहिले सादनका रुख थिए भन्दा पत्याउन गाह्रो हुन्छ ।

यो कथा जलथलको एउटा सानो क्षेत्रको हो । तर, अलि गहिरिएर हेर्ने हो भने यो कथामा नबजातिले गरेको प्रकृति दोहन र बिनास बुझाउने एउटा प्रतिनिधि घटना मात्र हो । एउटा प्रजाति नामोनिसान नरहने गरी हराउने, लोप हुने प्रक्रियाको 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 वनस्पतिका 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 लाग्ने परिवार अन्तर्गतको वनस्पति हो सादन । यो एउटा मध्यम आकारको २० मिटरसम्म अग्लो हुने रुख हो । यसका साना बिरुवा र पालुवा कुसुमका जस्तै रातो देखिन्छन् (नेपालमा दुईथरि कुसुम पाइन्छन् एउटाको मात्र पालुवा रातो हुन्छन्) । यसको काण्डको ब्यास 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 बास्नादार हुन्छन् । सादनको फूलबाट बनेको मह सुगन्धित हुन्छ ।

यसको वैज्ञानिक नाम औजेनिया उजेन्सिस हो । भारतको मध्य प्रदेशमा अवस्थित उज्जैन शहरको अठारौं शताब्दीमा निर्मित महाद्जी सिन्धियाको दरबारका पिल्लरहरू सादन कै थिए । उक्त शहरको नामबाट यो प्रजातिको नाम उजेन्सिस राखिएको हो । यो वनस्पतिको अध्ययन गर्न बेलायती वनस्पतिविद् विलियम रक्स्बर्गले उज्जैनबाट प्राप्त बीऊ कलकत्ताको वनस्पति उद्यानमा हुर्काएका थिए भन्ने सन् १८३२ मा प्रकाशित पुस्तक फ्लोरा इन्डीकामा उल्लेख गरिएको छ ।

प्लान्ट्स अफ द वर्ल्ड अनलाइनका अनुसार यो नेपाल, भारत र भुटानमा प्राकृतिक जंगलमा पाइन्छ । यसलाई भारतमा उज्जैन डेस्मोडीयम ट्री र संस्कृतमा तिनिश 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 पाखाहरुमा यसको राम्रो वृद्धि हुन्छ भने तराईको सालको वनमा सुक्खा र गेग्रा 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 रुख हरू 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 थुप्रै 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 दह्रो हुन्छ, अलि छिप्पिएको सादनको गुभो काट्दा आगो बल्छ भनेर भनिन्छ । यसको अर्थ आगो नै बाल्नेभन्दा पनि काठ निकै कडा हुन्छ भनेको हो । यसको काठ दह्रो मात्र हुँदैन चाम्रो समेत हुन्छ । चाम्रो काठ हुनाले यसको चोइटा निस्कँदैन । अचानो बनाउन सादनको काठको खोजी हुन्छ । तीन दशक अघिसम्म तराइमा स्थानीय स्तरमा सामान ढुवानीको मुख्य साधन थियो काठे गाडा । काठे गाडाको पांग्रा बनाउन सादन सबैभन्दा उपयुक्त काठ मानिन्थ्यो । काठे गाडाको पाङ्ग्राको 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 रुपमा नै रातो र खैरो रंगको हुने हुँदा फर्निचरमा समेत प्रयोग हुन्छ । खुकुरीको दाप, खुर्पा, फोरुवा र वञ्चरोको बिँड बनाउन पनि यसको प्रयोग हुन्छ । सादनबाट बनाइएका मोही पार्न प्रयोग हुने ठेकी र तोर्लुंग अहिले पनि गाउँघरतिर देख्न सकिन्छ । पूर्वीतिर तोङ्बा खाने भाँडो बनाउन पनि सादनको प्रयोग हुन्छ । तराई क्षेत्रमा हलो र जुवा बनाउन समेत सादनको प्रयोग गरिथ्यो । काठमाडौं उपत्यकामा रथ बनाउन मकवानपुरको मनहरी क्षेत्रबाट सादनका रुख लाने गरेको मनहरीका स्थानीयले पंक्तिकारलाई 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 बोक्रा विभिन्न रोगको परम्परागत उपचारमा समेत प्रयोग गरिन्छ । यसको बोक्राको रस छाला सम्बन्धी रोगमा उपयोगी मानिन्छ भने बोक्रा रातभर डुबाएको पानी पिउनाले पाइल्समा राम्रो हुने विश्वास गरिन्छ । त्यसैगरी नारायणप्रसाद मानन्धरको पुस्तक 'पिपल एण्ड प्लान्ट्स अफ नेपाल'मा यसको बोक्राको लेप काटेको र घाउमा प्रयोग गर्ने उल्लेख गरिएको छ । प्रकाशित सामग्रीमा यसका अनेकौं प्रयोग हुने उल्लेख गरिएता पनि त्यस्ता धेरै अध्ययनको विश्वसनीयतामा गम्भीर प्रश्नहरू छन् । जलथलमा सादन डाँडा लगायतका अन्य ठाउँमा पनि सादनका रुख प्रशस्तै देख्नेहरू अहिले पनि धेरै छन्– जंगल वरिपरि । शान्ति सामुदायिक वन समूहकी अधक्ष बाँस्कोटा २०५० सालमा जलथलमा आउँदा देखेका ठूला रुख चरम दोहनको कारणले निख्रिएको देखेको बताउनुहुन्छ ।

'कुकाठ' को घानमा पऱ्यो सादन

नेपालले जैविक विविधता संरक्षण र सामुदायिक वन व्यवस्थापनमा उल्लेख्य सफलता हासिल गरेको छ । यसका बावजुद जैविक विविधता संरक्षणको दायरा अझै साँगुरो छ र केही निश्चित प्रजाति र संरक्षित क्षेत्रमा बढी केन्द्रित छ । नेपालको वन प्रशासनले केही संरक्षित र मुख्य काठ प्रजातिलाई संरक्षणमा प्राथमिकता दिएको र त्यसको प्रभाव सामुदायिक वनमा समेत प्रस्ट देखिन्छ । तराईको वनमा सालमात्र संरक्षण गर्ने र अरु धेरै प्रजातिलाई कुकाठ भनेर बेवास्ता गर्ने गरेको देखिन्छ । वनमा सालको घनत्व बढ्दै छ सालको पुनरुत्पादन संरक्षित छ । सालको वनमा हेर्ने हो भने साल बाहेक अन्य प्रजातिका पुनरुत्पादनले यथोचित संरक्षण पाउन सकेका छैनन् ।

एक्ल्याउने, पत्ल्याउने र झाडी सफाई गर्दा कुकाठ भनी चिनिने र साल बाहेकका प्रजाति हटाउनाले पनि वनमा साल बाहेकका प्रजाति घटेका छन् । सामुदायिक वनको कार्ययोजना हेर्ने हो भने रुखलाई साल र अन्य भनेर वर्गीकरण गरिएको हुन्छ । अहिले पनि वनका उपभोक्ता सालका लाथ्रा हतपत ढाल्दैनन् । तर, कुकाठ र अन्य प्रजाति भनिएका रुखहरू भने मौका पाउँदा काटी हाल्छन् । तराइमा जफत हुने अवैध काठको ठूलो हिस्सा सालको हुने गरेको बाट सहजै बुझ्न सकिन्छ । साल बाहेक अरु प्रजातिमा कारवाही र जरिवानाका लागि सामुदायिक वन र वन प्रशासन त्यति धेरै सक्रिय देखिँदैन ।

सम्भव छ दोहन भएका प्रजातिको पुनर्स्थापना

सादन एक बहुपयोगी वनस्पति हो । जङ्गल र निजी जग्गामा यो वनस्पति हुर्काउन सकेमा टिकाउ काठ र घाँसको राम्रो श्रोत बन्न सक्छ । जलथल लगायतका वनमा सादन जस्तै पहिले भएर स्थानीयरुपमा लोप भएका, घनत्व घटेका, दुर्लभ र संकटापन्न वनस्पतिको पुनर्स्थापना गर्न सम्भव छ । तर, यसको लागि ठूलो लगानी होइन सरोकारवालाको इच्छाशक्ति चाहिन्छ । प्रजातिहरुको नर्सरी व्यवस्थापनका लागि आजभन्दा एक सय बर्ष अगाडि भारतमा बेलायती वैज्ञानिकहरुले गरेको अध्ययनबाट धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ । नयाँ बिरुवा हुर्काउने कामसँगै डाले घाँसको क्षेत्र विस्तार गर्ने र उपभोक्तालाई दुर्लभ वनस्पतिका बारेमा जानकारी दिन सकेमा सादन जस्ता वनस्पति संरक्षण हुने मात्र नभई तिनको उपयोगबाट लाभ समेत लिन सकिन्छ ।

ग्याष्ट्रिक भएमा किन अनिवार्य योग ?

चन्द्र कटुवाल

ग्याष्ट्रिकलाई हाम्रो गाउँघरतिर गानो भनिन्छ । ग्याष्ट्रिकलाई सबै नेपालीको साझा रोग हो भनेर पनि भन्ने गरिन्छ । किनकि हाम्रो खानपान जीवनशैली सबैको उस्तै छ । अंग्रेजीमा यसलाई ग्यासट्राईइटिस पनि भनिन्छ । पेटको भित्रि भाग सुन्निनु नै ग्याष्ट्रिक हो । हाम्रो खराब खानपानले नै ग्याष्ट्रिक गराउँछ । ग्याष्ट्रिक हुँदा ढ्याउ–ढ्याउ 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 लक्षणहरु देखिन्छन् ।

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

ग्याष्ट्रिकलाई कसरी निर्मूल पार्न सकिन्छ ?

खानपान र जीवनशैली परिवर्तनले ग्याष्ट्रिकको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । आजभोलि त जीवनशैलीलाई नै औषधिको रुपमा मानिन थालिएको छ । तर, ग्याष्ट्रिक निर्मूलको सबैभन्दा उपयुक्त उपचार योग नै मान्न सकिन्छ ।

ग्यासट्राईटिस व्यवस्थापनको लागि निम्न योगहरु गर्न सकिन्छ :

क) श्वास प्रश्वास क्रियाहरु

हात बाहिर र भित्र पार्दै गरिने स्वास–प्रस्वास स्वास प्रस्वासको साथमा हातलाई मुट्ठी पारेर बाहिरभित्र घुमाउने । यसको लागि हातलाई बराबर अगाडि राख्न पनि सकिन्छ र कुमको लाइनमा लगेर दुबै हातलाई दायाँ–बायाँ फैलाएर पनि गर्न सकिन्छ । यसमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने जहिले पनि शरीर खुम्चिँदा श्वास छोड्ने तथा शरीर तन्किदा श्वास लिने गर्नुपर्दछ । यो ११ पटकसम्म गर्ने ।

हेन्ड स्ट्रेचिङ ब्रेथिङ : यसमा श्वास–प्रश्वासका साथमा हातलाई खुम्चाउने र फैलाउने यसका लागि दुबै हातलाई अगाडि कुमको लाइनमा सिधा गर्ने, श्वास भर्ने र फेरि खुम्चाउने अनि श्वास छोड्ने । यो पनि ११ पटक गर्ने ।

टाईगर ब्रेथिङ : यसको लागि पहिले घुडा र दुबै हात भुइँमा टेक्ने । श्वास तान्दै टाउकोलाई माथि तर्फ लैजाने र श्वास छोड्दै तलतर्फ दुबै हातको बीचमा लैजाने । यो प्रक्रियालाई पनि ११ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

श्वास–प्रश्वासको साथमा खुट्टाको पैताला घुमाउने एंकल ब्रेथिङ : यसमा दुबै खुट्टालाई भूइँमा सिधा पार्ने । दुबै खुट्टाको पैताला घुमाउने । दायाँबाट घुमाउने साथमा स्वास–प्रश्वासको पनि ध्यान दिने । त्यसैगरी छ पटकसम्म दायाँतर्फ बाट घुमाई सकेपछि पुनः छ पटक बायाँतर्फ बाट पनि घुमाउने ।

डग ब्रेथिङ : यसमा ककुरले जस्तै जिब्रो बाहिर निकालेर छिटो–छिटो श्वास प्रश्वास गर्ने ।

स्ट्रेट लेग रेइजिङ ब्रेथिङ : यसमा सबाशनमा सुत्ने अर्थात् ढाडको बलले सुत्ने । बिस्तारै स्वास भर्दै दायाँ खुट्टालाई माथि ९० डिग्रीमा उठाउने । फेरि विस्तारै श्वास फेर्दै खुट्टालाई भुइँमा राख्ने । फेरि बायाँ खुट्टालाई पनि यसरी नै माथि लिने र तल झार्ने ।

ख) योगिक व्यायामहरु

योगिक जगिङ : यसमा योगिक जगिङ गर्दा दायाँ हातले बायाँ खुट्टा र बायाँ हातले दायाँ खुट्टा छुदै गर्ने । फेरि पछाडिबाट खुट्टाको कुर्कुच्चाले हिपमा छुने गरि उफ्रिने । यो ११ पटकसम्म गर्ने ।

अगाडि पछाडि झुक्ने : यो प्रक्रियामा सिधा उभिने र दुबै हातलाई हत्केलाभित्र पारेर सिधा माथि लाने र शरीरलाई नियन्त्रण गर्दै पछाडितर्फ झुक्ने । फेरि अगाडि झुक्दै दुबै हातले दुबै खुट्टा छुने । यो पनि ११ पटक सम्म गर्न सकिन्छ ।

दायाँ–बायाँ झुक्ने : सिधा उभिने र खुट्टालाई विस्तारै फट्याउने त्यसपछि दुबै 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 बुढिऔंला छुने : यसमा सिधा उभिने र दाहिने खुट्टालाई घुँडा नखुम्चाई सिधा पार्ने अनि बायाँ हातले दाहिने गोडाको बुढिऔला छुने तथा दाहिने खुट्टा भुइँमा राख्ने । फेर बायाँ गोडा सिधा पार्ने र दाहिने हातले बायाँ गोडाको बुढिऔला छुने । यो छिटो–छिटो पनि गर्न सकिन्छ । यो १० पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

पछाडिबाट कुर्कुच्चा छुने : यसमा दाहिने खुट्टा पछाडिबाट घुमाउने र दाहिने हातले कुर्कुच्चा छुने । फेरि दाहिने खुट्टा भुइँमा राख्ने फेरि बायाँ खुट्टा माथि ल्याउने बायाँ हातले छुने । यो विधि १० पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

कम्मर घुमाउने र सिधा उभिने : यसमा खुट्टालाई उभिन सजिलो हुनेगरी हलुका फट्याउने र उभिने तथा दुबै हात कम्मरमा राख्ने । दाहिने हात 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 दुबै खुट्टालाई सिधा माथि पार्ने, हातलाई दुबै खुट्टाको बाहिर पट्टिबाट नछोइकन सिधा राख्ने । यो खासमा डुङ्गा 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 बलले सुत्ने अनि दुबै खुट्टालाई माथि उठाउने र घुँडा खुम्चाउने । त्यसपछि दुबै हातले घुडालाई कस्ने र श्वास बाहिर फाल्ने, पुनः श्वास तान्ने र खुट्टालाई तल झार्ने । तर, यसमा टाउकोलाई उठाउनु हुँदैन । केवल खुट्टालाई मात्र अभ्यास गराउने ।

ग) आशनहरु

यसको लागि प्रायजसो आशनहरु कम्तिमा पनि एक मिनेटसम्म गर्न सक्नु पर्दछ । आशनहरु बिभिन्न तरिकाले गरिने हुन्छन् । खासमा आशनहरुलाई चार भागमा बाडिन्छ ।

उठेर गरिने परिवर्त त्रिकोणाशन : यसको लागि सिधा उभिने । दुबै खुट्टालाई आफ्नो क्षमता अनुसार फट्याउने र हातलाई सिधा कुमको लाईनमा दायाँ–बायाँ फैलाउने । बिस्तारै दायाँतर्फ झुक्ने अनि शरीरलाई बटार्ने, दायाँ हात पछाडिबाट सिधा पार्ने र बायाँ हात दायाँ खुट्टाको एंकलमा राख्ने, टाउकोलाई पछाडिबाट लगेर दायाँ हातको हत्केलालाई हेर्न कोशिस गर्ने । यसो गर्दा पेट बटारिन्छ । यो कम्तिमा पनि एक मिनेट गर्ने । यसमा थप आशनहरु पनि छन् जस्तैः पादहस्ताशन, त्रिकोणाशन, अर्धचक्राशन, कटिचक्राशन, हस्तउत्तानाशन आदि ।

बसेर गरिने आशनहरु : जस्तै चक्कीआशन, स्थित कोणाशन, नौकाशन बक्राशन, अर्धमर्त्यन्द्राशन, उस्ट्राशन आदि ।

पेटको बलले अर्थात घोप्टो परेर गरिने आसनहरु : त्रियक भुजङ्गाशन, सल्भाशन र यसका भेरियशन, विपरित नौकाशन, धनुराशन, पार्श्वधनुराशन आदि ।

उत्तानो परेर अर्थात् ढाडको बलले गरिने आसनहरु : अर्धहलाशन, पवनमुक्ताशन पादवृताशन, दुईचक्रीय आशन र सवाशन आदि ।

ग्यासट्राईटिसका लागि लाभदायी केही प्राणायामहरु निम्न रहेका छन् :

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

नाडिसुद्दि : यसमा बायाँ नाकबाट श्वास लिने दुबै नाकको प्वाल बन्न गर्ने अनि भित्र रोक्ने । फेरि दायाँबाट श्वास बाहिर फ्याक्ने पुनः दायाँ नाकको प्वालबाट श्वास तान्ने र भित्र रोक्ने फेरि बायाँबाट फाल्ने । यो प्रक्रिया पाँच मिनेट जति गर्ने ।

ध्यान : यसमा अकार उच्चारण त्यसको लागि पहिले गहिरो श्वास तान्ने र विस्तारै अ 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 ॐकारको उच्चारण गर्ने ।

योग क्रियाहरु

नेतिः मनतातो नुनपानीले नाक सफा गर्ने क्रिया

बमन धौतिः खाली पेटमा मनतातो पानि पिएर उल्टि गर्ने क्रिया

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

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

श्री नयाँ श्रीनाथ गण चारआलीका गणपति थापालाई सम्मानसहित विदाइ

बिर्तामोड, फागुन ७। झापाका 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 झापामा रहेर नागरिक साझेदारी गरी निर्वाह गरेको भूमिकाको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै सेनानी थापालाई सम्मान तथा विदाइ गरिएको उद्योग वाणिज्य संघ बिर्तामोडले जनाएको छ।

थापालाई संघको अगुवाईमा शनिबार बिर्तामोडमा सम्मानसहित विदाइ गरिएको हो। सम्मानपत्रमा उनले झापामा रहँदा शान्ति सुरक्षासँगै कोभिड-१९ संक्रमणका समयमा नागरिकको जीवन रक्षाका लागि अग्रमोर्चामा रहेर रचनात्मक कार्य गरेकोले सम्मानसहित विदाइ गरिएको उल्लेख गरिएको छ।

वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रकाश शिवाकोटीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा एकका 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 बाचन गरेका थिए। कार्यक्रममा झापा गोल्डकपका अध्यक्ष विनोद बस्नेत, एकका लागि एक अभियानका संयोजक गिरी लगायतले गणपति थापाले झापामा रहँदा खेलेको भूमिकाका बिषयमा चर्चा गरेका थिए।

कार्यक्रममा नेपाल दशनामी समाज झापाका अध्यक्ष केदार गिरी, राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्च झापाका अध्यक्ष मदनगोपाल सुब्बा, नेपाल पत्रकार महासंघ झापाका अध्यक्ष एकराज गिरी, अर्जुनधारा जलेश्वरधामका अध्यक्ष नवीन गट्टानी लगायतको सहभागिता रहेको थियो।

झापाका विभिन्न सामाजिक संघ/संस्थाले गणपति थापालाई सम्मानसहित विदाइ गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन वाणिज्य संघका महासचिव अर्जुन मैनालीले गरेका थिए। थापालाई एकका लागि एक अभियान, बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघ, झापा गोल्डकप, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बिर्तामोड, सहारा नेपाल, संवाद समूह झापा, राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्च झापा, रोटरी क्लव अफ बिर्तामोड, रोटरी क्लव अफ बिर्तामोड मिडटाउन, अर्जुनधारा जलेश्वर धाम, चेम्बर अफ कमर्श झापा, जेसीज पूर्व अध्यक्ष समाज झापा, वीरता जेसीज बिर्तामोड, युनिकम नेपाल, छठ समाज सेवा समिति बिर्तामोड, पूर्वाञ्चल दैनिक बिर्तामोड, नेपाल सुन चाँदी व्यवसायी संघ झापाले सामुहिक सम्मान प्रदान गरेका हुन्।

कोभिड-१९ को महामारीको समयमा थापा कमाण्डको नेपाली सेनाले झापामा निर्वाह गरेको प्रभावकारी भूमिकाको सबैले प्रशंसा गरेका थिए।

वीरता जेसीजद्वारा ह्वील चियर प्रदान

बिर्तामोड, फागुन ७। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवसको अवसर पारेर वीरता जेसीजले ह्वील चियर वितरण गरेको छ।

बिर्तामोड-१ स्थित पञ्चकन्याका राजवीर ठाकुरलाई ह्वील चियर प्रदान गरिएको बीरता जेसीजका महासचिव टीकाराम खतिवडाले जानकारी दिए।

वीरता जेसीजका कार्यकारिणी उपाध्यक्ष कुशल खतिवडाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वीरता जेसीजका पूर्व अध्यक्ष निर्मल भट्टराईको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो।

कार्यक्रममा वीरता जेसीजका पूर्व सदस्य तथा समाजसेवी दीपककुमार दाहाल, सानिमा बैंक बिर्तामोडका मेनेजर अम्बिका खतिवडा, वीरता जेसीजका पूर्व अध्यक्ष मिजास पोखरेल, अर्जुनधारा जेसीजका अध्यक्ष भीम कुँवर (राजु), समाजसेवी कुमारप्रसाद कडरिया लगायतको आतिथ्य रहेको थियो।

उपाध्यक्ष बसन्त ढकालले आस्था बाचन गरेको कार्यक्रममा स्वागत कार्यक्रम संयोजक बिकास 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 झापाको प्राविधिक सहयोगमा आधारभूत फोटो पत्रकारिता तालिम सम्पन्न भएको।

मनकामना कलेजले गत बर्षदेखि कितावी ज्ञानसँगै प्रयोगात्मक ज्ञान पनि उत्तिकै आवश्यक रहने भएकाले नेपाल फोटो पत्रकार महासंघ झापा शाखासँगको सहकार्यमा पत्रकारिता विषय लिएर अध्ययनरत् विद्यार्थीहरुलाई तालिम प्रदान गर्न शुरु गरेको हो। कलेजले यस बर्ष पनि प्रयोगात्मक फोटो पत्रकारिता (फोटोग्राफी) तालिम विद्यार्थीलाई प्रदान गरेको कलेजका प्रिन्सिपल प्रेमप्रसाद भट्टराईले बताए।

गत बिहीबारबाट शुरु भएको तालिममा नेपाल फोटो पत्रकार महसंघ झापाका 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 संग्रौलाको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो।

औचित्यमाथि कमल मिश्रले प्रकाश पारेको कार्यक्रममा स्वागत भगीरथ लुइँटेलले 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 अनुभवहरु सुनाउँदै आगामी दिनमा आफ्नो लगनशीलता र मेहनतलाई अगाडि बढाउँदै लाने बताइन्। बिभिन्न संघ/संस्थाले आफूलाई सम्मान गरेको भन्दै उनले गायन क्षेत्रमा अगाडि बढ्न आफूलाई हौसला मिलेको बताइन्। कार्यक्रमको सञ्चालन रुपा कोइराला सिग्देलले गरेकी थिइन्।

ताप्लेजुङ-पाथीभरा सफल यात्रा

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

ताप्लेजुङ पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२/९८०१३६४०९३

अर्जुनधारा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शनिश्चरे, झापा 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 घरले 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।

निम्न

दिशा	सँधियारको नाम, थर	सर्जमिन	नक्सा दर्ता	कैफियत
पूर्व पश्चिम उत्तर दक्षिण	श्री शुक्रराज घिमिरे श्री प्रेमकुमार राई श्री बाटो श्री सरिता खड्का	२०७८।१०।२८	२०७८।१०।०५	

डा. रामकुमार सिटौला
MBBS, (KU) MD Birhospital Nams
वरिष्ठ पेट, छाती, मुटु, मृगौला, कलेजो, सुगर तथा थाइराइट रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक दिन २:00 बजेदेखि मेची अञ्चल अस्तालबाट
सम्पर्क :
कान्तिपुर मेडिसीन एण्ड प्रधान डाइजोनोस्टिक सेन्टर
अदुवा पुल छेऊ बिर्तामोड (झापा), फोन : ०२३-५३२८४५
नोटः यहाँ छाला, नाक, कान, घाँटी, बालरोग, हाडजोर्नी, नशा तथा मानसिक रोगको दैनिक सेवा उपलब्ध छ।

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 हिंड्न नसक्ने बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा (फोन : ०२३-५३०१२३, ९८०३१५४६१९)

साझा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

झापामै पहिलोपटक भ्याकुम सिष्टमको ठूलो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की अब प्रति ट्यांकी रु. २०००।- मा सफाई गरिने छ।

सम्पर्कः ९८१४९९३७१२, ९८२४९८११७४, ९८४२६७७८५५, ९८६२६४८२८२

कर्मचारी आवश्यकता

पदः 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।-
सम्पर्कः ९८६६६७२५७९, ९८०१६१५३९०

हाम्रो सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

आधुनिक भ्याकुम सिस्टम भएको, प्रदेश नं. १ कै ठूलो सेफ्टी ट्यांकीबाट कनकाई, शिवसताक्षी, बिर्तामोड र मेचीनगर क्षेत्रमा सेवाका लागि सम्झनुहोस्।

सम्पर्कः
९८०८७०५२०६/९८६३९८३६६८
९८०७९३०७४०/९८४०४९८३५५

पूर्वाञ्चल सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई, बिर्तामोड-५, झापा

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

नारायणप्रसाद बाँस्तोला
९८२५९२७४७७/९८०६०९०७८१
९८४९५०४७७१/९८४२६९५८८४
सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्।

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

सँधियारका नाममा जारी गरिएको सात दिने सूचना

अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नं. ०६ का तिलरुपा 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 घरले 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।

निम्न

दिशा	सँधियारको नाम, थर	सर्जमिन	नक्सा दर्ता	कैफियत
पूर्व	बाटो	२०७८।११।०५	२०७८।१०।२०	
पश्चिम	श्री विष्णुप्रसाद उप्रेती श्री हरिभक्त शर्मा सुवेदी			
उत्तर	श्री आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र			
दक्षिण	श्री कमला खनाल घिमिरे श्री भक्तिप्रसाद रिजाल			

उपकार ब्राण्ड
अब हर घरको शान
स्वस्थ्य र स्वादिलो परिकारको लागि सधै उपकार ब्राण्ड नै रोज्नुहोस्।
नटराज एग्रो प्रा. लि. दमक
शाखा कार्यलिय बिर्तामोड, पथरी, इलाम
सम्पर्कः ९८६२२७४४०५, ९८२०७१६१३०, ९८२०७१६११३

ठाकुर पोलिक्लिनिकमा
विशेषज्ञ डाक्टरहरुको दैनिक सेवा

डा. पिताम्बर ठाकुर
MBBS MD (TU) NMC 1914 Consultant Physician
समयः दैनिक बिहान ११-२ बजेसम्म, दिउँसो ४ बजेपछि

हाम्रा थप सेवाहरु :
डा. शंशाकराज कोइराला : टाउको, नशा 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 : हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ
डा. केशव ढकाल : छाला, कुष्ठ तथा यौनरोग विशेषज्ञ
डा. शम्भु नवल : वरिष्ठ चिरफार सर्जन विशेषज्ञ
डा. यज्ञराज खरेल : वरिष्ठ हाडजोर्नी तथा नसा रोग विशेषज्ञ

यहाँ भिडियो एक्स-रे, डिजिटल X-Ray, ECG, इन्डोस्कोपी ओपिडी, आधुनिक प्याथोलोजी ल्याबको सेवा साथै अनुभवी डाक्टरहरुद्वारा उपचार गरिन्छ।

पश्चिम बस स्टेण्ड, बिर्तामोड-१, झापा, फोन :०२३-५९०००८, ९८१७९६४७७१

ज्यो. पं. खेमप्रसाद पौडेल
फोन सम्पर्क
९८५११५४६९९

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) -
बुद्धिको उपयोगले विद्या तथा धन आर्जन गर्ने समय रहेको छ, शुभ खबर सुन्न पाइने छ, मन प्रसन्न रहला।

बृष (इ, उ, ए, ओ, ब ा, बि, बु, बे, बो) -
रचनात्मक काम शुरू गर्ने समय आएको छ, पहिले गरिएको कामको हौसलाले थप ऊर्जा मिल्नेछ, स्वास्थ्यले राम्रो साथ दिनेछ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) -
समय सापेक्षित छ, जुनसुकै काम गरे पनि सिद्ध भएर जाने योग छ, साथीभाइले पूर्ण सहयोग गर्नेछन्, मन प्रशन्न रहला।

कर्कट (हि, हु, 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, चिट्ठा, उपहार प्राप्तिको योग छ, छोटो 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, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते) -
घरबाट कहिँ रमाइलो यात्राको तय हुनेछ, साथीभाइहरूले साथ दिने छन् मनोरञ्जनमा ध्यान जानेछ मन प्रशन्न रहला।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) -
बोलिमा विचार पुर्‍याउनुहोला, राम्रै बोल्दा पनि नराम्रो सुनीन सक्छ, गुप्ताङ्गमा समस्या देखिन सक्छ, सतर्क रहनुहोला।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) -
विपरीत लिङ्गीसाथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा वृद्धि हुनेछ, तपाइँको समय उत्तमसिद्धी रहेको छ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) -
समय अत्यन्तै बलवान छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुनेछ, व्यापार-व्यावसायमा सन्तोषजनक नतिजा प्राप्त हुनेछ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) -
सन्तान पक्षबाट सुखद् खबर सुनिने छ, नचिताएको ठाउँमा यात्रा हुन सक्नेछ, प्रेम सम्बन्ध कसिलो बनेर जानेछ, मन हर्षित हुनेछ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) -
आजको दिन त्यति अनुकूल देखिएन, बोल्दा विचार पुर्‍याउनु पर्छ, खानपानमा ध्यान दिनुहोला। विचार पुर्‍याएर मात्र खर्च गर्नुहोला।