



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री शिल्पा मास्केको करिअर सुखद बन्न सकेको छैन । शिल्पाको सुन्दरताका कारण पनि प्रायः चर्चा हुने गरेको छ । उनले इन्स्टाग्राममा सेअर गरेको मगर पहिरनको तस्वीरमा पनि उनको सुन्दरता खुलेको छ । आफूलाई मगर पहिरनमा देखेर आमाको गर्व महसुस गरेको उनले उल्लेख गरेकी छन् । उनको आमा-बुबाको अन्तरजातीय विवाह भएको हो ।

**आजको विचार...**  
राजनीतिक... (दुई पेजमा)  
केशव आचार्य

अभिनेत्री सुष्मा कार्की सधैं चर्चामा हुन्छिन् । कहिले फिल्म र कहिले सामाजिक सञ्जालमा व्यक्त अभिव्यक्तिले उनलाई चर्चामा ल्याएका हुन्छन् । जे जसरी भएपनि फिल्ममा लामोदेखि सुष्मा गुमनाम हुनुपरेको छैन । यो मेसोमा उनको विदेश दौडाहा पनि चलिरहेको छ । यतिबेला उनी अष्ट्रेलियामा छिन् । अष्ट्रेलियामा यतिबेला गर्मीयाम छ । उनले भनिन्, 'म चरी हो, कहिले कहा' त कहिले कहाँ उडिरहन्छु । उड्ने क्रममा कहिले कहाँ त कहिले कहाँ पुगिन्छ । अहिले सिइजी आइपुगेकी छु ।'

□ तर्ष १५ □ अंक १७८ □ १०८० माघ १२ गते शुक्रवार 26 January 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

## सक्षिप्त समाचार

**राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा ५५ प्रतिशत मत खस्यो**  
पाल्पा, माघ ११/राष्ट्रियसभाको निर्वाचनमा ९९ प्रतिशत मत खसेको छ । निर्वाचन आयोगका अनुसार सातै प्रदेशमा ९९ प्रतिशत मत खसेको हो । जहाँ प्रदेशसभाका सदस्यतर्फ पाँच सय ४९ मतदाता रहेकामा पाँच सय ४६ ले मतदान गरी ९९ दशमलव ४५ प्रतिशत तथा गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखतर्फ एक हजार चार सय ९७ मतदाता रहेकामा एक हजार चार सय ८६ ले मतदान गरी ९९ दशमलव २७ प्रतिशत मतदान भएको छ । यसरी सबै प्रदेशतर्फ कूल मतदाता २ हजार ४६ मा दुई हजार ३२ ले मतदान गरेकाले ९९ दशमलव ३२ प्रतिशत मतदान भएको छ । १९ सदस्यका लागि विहीबार निर्वाचन भएको हो ।

## आज अन्तर्राष्ट्रिय भन्सार दिवस

पाल्पा, माघ ११/अन्तर्राष्ट्रिय भन्सार दिवस आज विविध कार्यक्रम गरी नेपालमा पनि मनाइँदैछ । विश्व भन्सार संगठनले हरेक वर्षको जनवरी २६ तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय भन्सार दिवस मनाउने घोषणा गरेकोसँगै नेपालमा पनि यो दिवस मनाउन थालिएको हो । आज अर्थ मन्त्रालय तथा भन्सार विभागले विविध जानकारीमुलक कार्यक्रम गर्दैछन् । अवैध रूपमा सामान आयात गर्दा मुलुकको अर्थतन्त्रमा मात्र नभई सुशासन, विकास तथा मानव सुरक्षामा समेत विश्वव्यापी रूपमा खतरा बढेको भन्दै संगठनले सुरक्षित व्यवसायिक वातावरण निर्माण गर्न आवश्यक ठानेर नै यो दिवस मनाउन थालेको हो । भन्सार प्रशासन कार्यलाई राजस्व संकलनमा मात्र सिमित नराखी मुलुकको समग्र आर्थिक विकासका लागि सहज व्यवसायिक वातावरण निर्माण गर्नमा यो दिवसले महत्वपूर्ण टेवा पुऱ्याउने गर्दछ । पछिल्लो समय भन्सार मा मौलाउँदै गएको भ्रष्टाचार निरुत्साहित गर्न सरकार उदासिन रहेको छ ।

## लुम्बिनीमा गठबन्धका उम्मेदवार विजयी

दाङ, माघ ११/लुम्बिनी प्रदेशबाट राष्ट्रिय सभा सदस्यमा सत्ता गठबन्धनका उम्मेदवार विजयी भएका छन् । बिहीबार भएको राष्ट्रिय सभा निर्वाचनमा माओवादी केन्द्रका भक्तकुमारी सापकोटा विजयी भएका हुन् । अन्य समूहतर्फ रोलपाका माओवादीका सुवेदी र महिला समूहतर्फ कांग्रेसकी सापकोटाले उम्मेदवारी दिएका थिए । सुवेदीले ५ हजार ४ सय ३५ मतभार प्राप्त गरेका छन् भने उनका प्रतिस्पर्धी एमालेका ६९ वर्षीय भूपेन्द्रबहादुर घर्ती क्षेत्री (पाल्पा) ले ३ हजार ३९ मतभार प्राप्त गरे । जनमत पार्टीका बालगोविन्द चौधरी

# जनप्रतिनिधि : चुनाव जिते, वाचा भुले

**रामचन्द्र रायमाझी**  
पाल्पा, माघ ११/गत स्थानीय तहको निर्वाचनमा चुनाव जित्न जनतासामु अनेकौं वाचा गरेका पाल्पाका स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिले २० महिना बितिसकदा तिनलाई पूरा गर्ने सुरसार्दै देखाएका छैनन् । उनीहरूले मतदाता रिभाउनकै लागि स्थानीय तहको चुनावी घोषणापत्रमा जे जस्ता सपना देखाए, डेढ वर्षपछि पनि ती सपना मात्रै छन् ।

**प्रतिवद्धतामा सबथोक, कार्यान्वयन शुन्य**  
'उपयुक्त स्थानमा एयरपोर्ट निर्माणको लागि पहल गरिने, टुँडिखेलदेखि श्रीनगरसम्म जीपलाईन निर्माण गर्न निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गरिने, नयाँ बसपार्क निर्माणलाई तीव्रता दिइने' स्थानीय तह निर्वाचनमा मेयर पदमा उम्मेदवारी दिँदै गर्दा गठबन्धनबाट नेपाली कांग्रेसका सन्तोषलाल श्रेष्ठ र उपमेयरमा माओवादी केन्द्रकी प्रतिष्ठा सिंजालीले ५७ बूँदे चुनावी घोषणापत्रमाफत सार्वजनिक गरेका कैयौं वाचामध्येका यी केही मुख्य बूँदा हुन् । नगरका सबै वडालाई समेट्ने गरी रिङ रोड निर्माण गर्ने, ल्याण्डफिल साइड सुधार गरिने, नगरलाई कर्वाको राजधानी बनाउन पहल गरिने पनि घोषणापत्रमा उल्लेख छ । जुन कुराले निर्वाचनमा सबैको ध्यान खिच्यो र उनीहरूसहितको टिमले चुनाव पनि जित्यो । तर, अहिलेसम्म पनि यी कुराहरूको न अध्ययन भएको छ, न त छलफल नै । बसपार्क निर्माणका लागि टेण्डर भएपनि अहिलेसम्म काम अगाडि बढ्न सकेको छैन । मेयर श्रेष्ठको टिमले निर्वाचनताका आकर्षक नारासहितका घोषणापत्र जारी गरे पनि डेढ वर्षपछि फर्केर हेर्दा त्यो घोषणापत्रले उनीहरूलाई नै गिज्याइरहेको छ ।

नेपाली कांग्रेसको स्थानीय तह निर्वाचनको घोषणापत्रमा प्रमुख नारा थियो, 'सुशासन र समृद्धिको आधार : गाउँदेखि केन्द्रसम्मै कांग्रेसको सरकार' । नारामा जस्तै मतदाताले काँग्रेससहितको गठबन्धनलाई गाउँदेखि केन्द्रसम्मै



सरकारमा पुऱ्याए । अहिले प्रदेश र केन्द्रमा गठबन्धनकै नेतृत्वमा सरकार छ । यो अनुकूलता मेयर श्रेष्ठलाई आफ्नो चुनावी प्रतिवद्धता पूरा गर्ने राम्रो अवसर पनि हो । तर, वाचा पूरा गर्ने कुरामा त्यसको छेउछाउ पनि पुग्न सकेका छैनन् । मेयर श्रेष्ठको अर्का वाचा नगर यातायात सञ्चालन गर्न पहल गर्ने, टोल-टोलमा बालविकास केन्द्र सञ्चालन गरिने, प्राविधिक कलेज स्थापना गर्न पहल गरिने, ग्रामीण वडाहरूमा चिकित्सक, गुणस्तरीय स्वास्थ्यचौकी सञ्चालन गरिने, तानसेनलाई सांस्कृतिक नगरको रूपमा विकास गरिने रहेका छन् । यी वाचाअनुसार काम भएका छैनन् । लोप हुन लागेका कुट्टर उद्योगहरूको संरक्षण गरिने, जात्रा तथा महोत्सवहरूलाई धार्मिक-सांस्कृतिक पर्यटनसँग जोड्ने, बाँदर, दुम्सी नियन्त्रणका लागि कानूनी उपचारको खोजी गरिने जस्ता कुरा घोषणा पत्रमा भनिए पनि केवल ती

जनता भुक्त्याउने वाचामै सिमित भएका छन् । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, खेलकूद, मनोरञ्जन व्यवस्थित र पर्याप्त स्वच्छ पिउने पानी सुनिश्चित हुने गरी पूर्वाधार विकास गरिसके मेयर श्रेष्ठले प्रतिवद्धता जनाएका थिए । जसमा केही गरेको र केही गर्ने क्रममा छन् । वर्षौदेखि अव्यवस्थित बनेको खानेपानीलाई व्यवस्थित गर्न पुरानो समिति खारेज गरी नयाँ समिति गठन गरी तानसेनको खानेपानी व्यवस्थित गर्ने चरणमा भने नगर सरकार जुटेको छ । शिक्षा र खेलकूदका क्षेत्रमा केही काम भएका छन् । शिक्षालाई व्यवस्थित र गुणस्तरीय बनाउन नगर सरकारले केही विद्यालयलाई समायोजन गर्ने गरी काम अगाडि बढाएको छ भने खेलकूदका क्षेत्रमा स्थानीयस्तरमा खेलाडी उत्पादन गर्न विभिन्न चरणमा मेयर कप फुटबल, क्रिकेट र व्याडमिण्टन जस्ता खेलहरू आयोजना गरेको छ । रोजगारी सिर्जना गर्ने कुरामा भने नगर सरकारले खासै

ध्यान दिएको छैन । आफ्ना र पार्टीका घोषणाबारे मेयर श्रेष्ठ भन्छन्, 'विस्तारै काम गर्दैछौं हुन्छ, बल्ल त डेढ वर्ष भएको छ ।' उनले आफुहरूले गरेका प्रतिवद्धताहरू कार्यान्वयनको चरणमा रहेको दावी गरे ।  
रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा सुशासन र विकासको मूल नारा दिएर गठबन्धनका उम्मेदवारले चुनाव जितेका थिए । अध्यक्षमा माओवादी केन्द्रका युवराज थापासहितको टोलीले सुशासनसहित पूर्वाधार विकास, कृषि, पशुपालन, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटनको विकासमा मुहार्ने फेर्ने गरी काम गर्ने प्रतिवद्धतासहित चुनाव पनि जिते । तर, ती प्रतिवद्धता भने अहिलेसम्म पनि कार्यान्वयन भएको देखिँदैन । पूर्वाधार विकासतर्फ गाउँपालिकाको सदरमुकामबाट सबै वडाका मुकाम जोड्ने सडक स्तरन्तोती गरी कालोपत्रे गर्ने भनिए पनि अहिलेसम्म काम भएको छैन । मुकुङ्ग,

छहरा, बल्डेङगढी, जुठा यसअघि नै कालोपत्रे भइसकेको भएपनि अन्य वडा अझै हुन सकेका छैनन् । यस्तै, सालभण्डी, सुन्दरहुँगा, सातमुरे, सडकलाई कालोपत्रे गर्ने काम सम्पन्न गरी धार्मिक पर्यटकीय, पहुँचमार्गका रूपमा विकसित गर्ने प्रतिवद्धतापत्रमा उल्लेख छ । तर, प्रदेश र अधिल्लो सरकारले जे जति काम गरेपनि अहिलेको सरकारले भने कुनै पनि काम अगाडि बढाएको छैन । यस्तै अध्यक्ष भट्टराईले कृषि उत्पादनसँग जोडिएका साना, घरेलु, उद्योग स्थापना गर्न प्रोत्साहन गर्ने, हरेक गाउँ कृषि हाटबजार कार्यक्रम लागु गर्ने, पालिकाको पायक पर्ने स्थानमा शीत भण्डार निर्माण गर्ने प्रतिवद्धता जनाएका थिए । यस्तै उनले शिक्षित युवालाई कृषि पेशामा आकर्षित गरी व्यवसायिक कृषिमा जोड दिने, चरिचरनसहितको पशुपालन व्यवसायीलाई प्रोत्साहन गरिने, विभेद प्रकृतिको शिक्षा प्रणालीको अन्त्य गर्ने, नैतिक शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्ने, एक वडा एक आवासीय विद्यालयको विकास गर्ने, पर्यटन क्षेत्रलाई रोजगारीका अवसर र विदेशी मुद्रा आर्जनको प्रमुख स्रोत बनाउने जस्ता प्रतिवद्धता जनाए पनि अहिलेसम्म पुरा गर्न सकेका छैनन् । भैरव नवदिप माध्यमिक विद्यालयमा भने एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ । चालु आर्थिक वर्षमा कक्षा ३ सम्म स्थानीय पाठ्यपुस्तक लागु गरेको छ । शैक्षिक क्यालेण्डर निर्माण गरी लागु गरेको, गुणस्तरीय शिक्षा प्रदानको लागि विषयगत शिक्षकहरूलाई नियमित रूपमा तालिम तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको पालिका अध्यक्ष भट्टराईले बताए । (..बाँकी अन्तिम पेजमा

## बगनासकाली गाउँ सरकार : वडामै पुगेर सेवा प्रवाह गर्दै

पाल्पा, माघ ११/जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिकाले वडामै पुगेर सेवा दिन शुरू गरेको छ । 'जहाँ नागरिक त्यहाँ सेवा' भन्ने मान्यतालाई आत्मसाथ गर्दै पालिकाले मंगलबारदेखि १९ गतेसम्मका लागि एकीकृत घुम्ती सेवामाफत वडामै पुगेर नागरिकलाई सेवा दिन शुरू गरेको हो ।



उसले कार्यालयको कामकाजलाई व्यवस्थित गर्दै वडा-वडामा पुगेर घुम्ती सेवामाफत नागरिकलाई सेवा प्रवाहसँगै उनीहरूका जनगुनासाहरूलाई समेत सोही ठाउँबाट समाधान गर्ने प्रयास गरेको छ । पालिकाबाट हुने सेवाहरू लिन केन्द्रमा पुग्न नागरिकलाई भन्फटिलो हुनुको साथै समय र खर्चिलो हुने हुँदा वडामै पुगेर सबै सेवाहरू एकै ठाउँबाट प्रवाह गर्न थालिएको पालिकाले जनाएको छ । गाउँपालिकाले त्रैमासिक रूपमा समय छुट्ट्याएर वडामै पुगेर सेवा प्रवाहलाई निरन्तरता दिएको हो ।

एकीकृत घुम्ती शिविरमाफत सामाजिक सुरक्षा भत्ता, स्वास्थ्य परीक्षण औषधि वितरण तथा स्वास्थ्य शिक्षा, आयुर्वेद स्वास्थ्य जाँच, औषधि वितरण तथा स्वस्थ जीवनशैली शिक्षा, पशु स्वास्थ्य अन्तर्गत औषधि वितरण तथा पशुसेवा परामर्श र जेष्ठ नागरिक परिचय पत्र सम्बन्धी सेवाहरू वडातहमै पुगेर प्रवाह गर्दै आएको छ । जनतालाई केन्द्रमा राखेर आफूहरूले सेवा प्रवाह गर्दै आएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष सरस्वती दर्लामी चिदीले बताइन् । स्थानीय सरकार

पैसा र समय दुवै बचत भएको छ । गाउँपालिकाले वडामै पुगेर पाँच शीर्षकमा सेवा प्रवाह गर्ने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बद्रिनाथ लम्सालले बताए ।  
नीति तथा कार्यक्रमलाई कार्यान्वयनका लागि जनतालाई स्थानीय सरकार हाम्रो सरकार हो भन्ने भावना जामुत गराउन वडा तहमै पुगेर सेवा प्रवाह गरिएको गाउँपालिकाका प्रवक्ता टिकाबहादुर थापाको भनाई छ । उनका अनुसार माघ ९ गतेदेखि १९ गतेसम्म गाउँपालिकाका नौ वटै वडामा पुगेर सेवा प्रवाह गरिनेछ । मंगलबार वडा नं.-२ पोखराथोकमा ९१ जनताले सामाजिक सुरक्षा, ६० जनाको स्वास्थ्य परीक्षण, ५३ जनाले जेष्ठ नागरिक परिचय पत्र तयारी, ४४ जनाले आयुर्वेद सेवा, ४२ जनाले पशुस्वास्थ्य परामर्श सेवा लिएका छन् । गाउँपालिकाले गत आ.व.देखि एकीकृत घुम्ती शिविरलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ ।

सम्पादकीय

अन्तर्राष्ट्रिय भन्सार दिवसको सन्दर्भ

विश्व भन्सार संगठनको आह्वानमा हरेक वर्ष जनवरी २६ मा अन्तर्राष्ट्रिय भन्सार दिवस मनाउने गरिन्छ । आज पनि नेपालसहित विश्वभर पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाइँदैछ । अवैध रूपमा सामान आयात गर्दा मुलुकको अर्थतन्त्रमा मात्र नभई सुशासन, विकास तथा मानव सुरक्षामा समेत विश्वव्यापी रूपमा खतरा बढेको भन्दै संगठनले सुरक्षित व्यवसायिक वातावरण निर्माण गर्न आवश्यक ठानेर नै यो दिवस मनाउन थालेको हो । भन्सार प्रशासन कार्यलाई राजस्व संकलनमा मात्र सिमित नराखी मुलुकको समग्र आर्थिक विकासका लागि सहज व्यवसायिक वातावरण निर्माण गर्नमा यो दिवसले महत्त्वपूर्ण टेवा पुऱ्याउने गर्दछ । तर नेपालमा भने भन्सा छली गर्ने क्रम रोकिएको छैन । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो ।

पछिल्लो समयमा भन्सार छली गर्ने क्रम बढेको छ । अहिले दैनिक रूपमा भन्सार नाकाहरूबाट छुटेका ट्रक समातिने र त्यसमा तिर्नुपर्ने राजस्व नतिरिएको पाइन्छ । दैनिक रूपमा सयौंको संख्यामा भन्सार छली हुँदासम्म सरकार र सम्बन्धित निकाय मौन हुने गर्दछन् । राजस्व छली महाअपराध हो । आफ्नै देशलाई ठगेर कमाइएको पैसाले त्यस्ता व्यक्तिको अतीत हुने निश्चित छ । तर, पनि राजस्वमा हुने छली रोकिएको साटो बढ्नु अझै दुर्भाग्यपूर्ण छ । यस्ता गतिविधिमाथि छानविन र कारवाही हुन सकिरहेको छैन । यसलाई रोक्न अहिलेसम्म कुनै विशेष पहल हुन नसक्नु दुःख हो । नेपालको भन्सार प्रशासनले विभिन्न भन्सार बिन्दुहरूमा भन्सार महसुल, मूल्य अभिवृद्धि कर, अन्तशुल्क तथा अन्य करहरू असुल गर्दछ । यसले कुल राजस्वको ४४ प्रतिशत तथा कर राजस्वको ५० प्रतिशत प्रतिनिधित्व गर्दछ । भन्सार महसुलले मात्र कुल कर सम्बन्धी राजस्वको २० प्रतिशत प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ । तर भन्सार छली रोक्ने कुरामा कसैको पनि ध्यान पुग्न सकेको छैन । राजस्व बिना सरकार सञ्चालनको कल्पनासमेत गर्न सकिँदैन । त्यसैले राजस्व छल्ले विषय कसैलाई पनि मान्य हुँदैन । यो एउटा अक्षम अपराध हो । सरकारी तहबाट यस्ता अपराधीको संरक्षण नहुने हो भने धेरै हदसम्म राजस्व ठगीमा नियन्त्रण हुन सक्छ । तसर्थ अन्तर्राष्ट्रिय भन्सार दिवसको अवसरमा भन्सार छली गर्ने कार्यलाई निरुत्साहित गर्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

कति अचम्मको छ नि यो दुनियाँ मरेकोलाई रोएर उठाउन खोज्छन् अनि जिउदोलाई रुवाएर मान्न खोज्छन् । (पुनम बगाले मगरको फेसबुक स्ट्याटस https://www.facebook.com/punam.bagale)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगान गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजन्मभन्सार दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुभाषणहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभाषणहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजन्मभन्सार दैनिक भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

राजनीतिक दलको कार्यकर्ता नबन्दाको परिणाम

नेपालले संघीय गणतन्त्रको अवलम्बन गरेसँगै सामाजिक सद्भाव र बन्धुत्वको भावनामा न्यूनीकरण देखापर्दै गयो । सीप, योग्यता, क्षमता र परिश्रमको अवमूल्यन हुँदै गयो । आवश्यक क्षमता चाहिने स्थानमा फरक क्षमतालाई पदस्थापन गर्ने संस्कार बसाइयो । पेशागत परिश्रममा विश्वास गर्नेहरूको दैनिकी दयनीय बनाइयो र उनीहरूलाई कार्यकर्ता बन्न ललकारियो । तैपनि म पार्टीको सिन्दुर र खादा लगाएर पार्टीमा आबद्ध हुन सकिन । आज म त्यसैको परिणाम भोगिरहेको छु । मैले दुई शब्द यिनका विरुद्ध लेखे भने जेल जानुपर्ने भएको छ । हो, म जेल गएको समाचार बजारमा आयो भने अचम्म नमान्नु । जेल जाँदा हात हल्लाउने र जेल छुट्दा माला खादामा सिन्दुर जात्रा गराउने मेरा कोही छैनन् । कतै कामको खोजीमा गए, कुन पार्टीको कतातिरको खोजी हुन थालेपछि म कुनै पनि स्कुल कलेजलगायत संस्थाहरूमा भित्रिन सकिन । मलाई राख्ने पर्ने भएमा यो/त्यो पार्टीको सदस्यता लिदिनुपर्छ भन्ने शर्त मैले मानिदिनुपर्ने भयो । यी सबै मैले मान्दा, मैले भए गरेका सबै अपराध क्षम्य हुने, नत्र मैले महिला हेरे हिंसा, छोए करणी, बाटोमा हिँडे आन्दोलनकारी, राति हिँडे चोर, पुलिसले जेल लगे लामो जेल सजाय भोग्नुपर्ने अवस्था आएको छ ।

आज न मानिस, समाज, सामाजिक संरचनाहरू, मानिसका दैनिकीहरू, शिक्षा स्वास्थ्य, व्यापार, न त वाणिज्य केही पनि स्वस्थपूर्वक चलन सकेनन् । जतातै निराशा नै निराशा अभिव्यक्त भइरहेको सुनिन्छ । आमसञ्चारका माध्यममा पनि बिश्रयो, भक्तियो, सकियो जस्ता शब्दहरूको प्रयोग बढ्दै जान थाल्यो । जसका कारण सत्यता पनि शंकाको घेरामा पर्न गयो । थाहा छैन राज्यले आशा जगाउन नसकेको हो कि मानिसहरू बढी महत्वाकांक्षी भएर हो ? मुलुकमा अहिले डर र त्रासको आभास भइरहेको छ । देशको राजनीतिक दल ठीक भएन कि ? राजनीतिक नेतृत्व ? यात मानिसको मति ठीक भएन ? यसका वास्तविक कारण राज्य पक्ष खोज्न पनि चाहँदैन र समाधान गर्न पनि तदारुकता देखाउँदैन । तर, मूल प्रवाहका राजनीतिक दलहरू देशमा सबै ठीकठाक नै रहको मानिरहेका छन् । मूलधारमा बसेर जनतालाई वास्तविकता बताइदिने कोही भएन । कुनै पनि दल मूलधारमा बस्नु पनि किन ? कोही कसैले राजनीतिक बहिष्करणमा परिन्छ कि भन्ने डरले जोखिम मोल्न चाहिरहेका छैनन् । मोलोस् पनि किन ? जोखिम मोल्नेहरूको हविगत पछिल्लो समय लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रयास ०५२-४११२०१ पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८ भैरहवा आँखा अस्पताल ०७९-५२०२६५ अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७ तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८ तौलिव्हा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२०० सिद्धार्थमाल महिला अस्पताल ०७९-५४४४४० बुटवल हस्पिटल ०७९-५४६४३२ लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७९-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७९-५४२६४१, ५४५६४१



केशव आचार्य

हालको समाजमा राजनीतिक धार विचार निर्माणकर्ता (बुद्धिजीवी, सामाजिक अगुवा, पत्रकार आदि) विभक्त भएको देखिन्छ । उनीहरूले आफ्नो राजनीतिक आस्था अनुकूलकै धारणा सम्प्रेषण गरिरहेका छन् । नेपालको उच्च शिक्षा अहिले गन्तव्यहीन बाटोमा छ । पहिले जहाँ उच्च शिक्षा थियो, त्यहाँ एउटै बाटो थियो र दिशा निर्देशित थियो तर अहिले उच्च शिक्षालाई केन्द्रमा पारेर वरपर बाटैबाटो बने । शैक्षिक ज्ञान र विवेकले अवसरलाई चियाइरहेको हुन्छ । प्राप्त अवसरहरू खेर फाल्दै जाँदा नेपालको उच्च शिक्षा हाल तीव्र रूपमा संकटोन्मुख छ । संकटका बाछिटाहरूले हाम्रा उच्च शैक्षिक संस्थाहरूलाई घायल र न्यून बनाउँदै लगेका छन् । आज समाज पैसामुखी बन्दै गएको छ । पैसाले सबै वस्तु तथा सेवा खरिद गर्न सकिन्छ भन्ने अभिप्रायले मानिसहरू पैसाको पछि लागे । पैसाउन्मुख आर्थिक क्रियाकलापले बजार लियो । सामाजिक सेवाभावबाट निर्देशित हुनुपर्ने राजनीतिक दल पैसामुखी बन्न पुग्यो । पढाइमा कमजोर, अनुसन्धानमूलक सोचबाट टाढा रहेकाहरू राजनीतिक आन्दोलनमा सहभागी हुँदै अगाडि बढे । दलले यिनलाई लुट्न, चोर्न र जित्नमात्र सिकायो । किसानको आदर, शिक्षकको सम्मान, राष्ट्रको जिम्मेवारी र दायित्व, बुबाआमाको संरक्षण, पालनपोषण, सार्वजनिक स्रोतमाथिको समान अधिकार जस्ता सामाजिक र नैतिक शिक्षा राजनीतिक दलको प्राथमिकतामा परेनन् ।

थियो र दिशा निर्देशित थियो तर अहिले उच्च शिक्षालाई केन्द्रमा पारेर वरपर बाटैबाटो बने । शैक्षिक ज्ञान र विवेकले अवसरलाई चियाइरहेको हुन्छ । प्राप्त अवसरहरू खेर फाल्दै जाँदा नेपालको उच्च शिक्षा हाल तीव्र रूपमा संकटोन्मुख छ । संकटका बाछिटाहरूले हाम्रा उच्च शैक्षिक संस्थाहरूलाई घायल र न्यून बनाउँदै लगेका छन् । आज समाज पैसामुखी बन्दै गएको छ । पैसाले सबै वस्तु तथा सेवा खरिद गर्न सकिन्छ भन्ने अभिप्रायले मानिसहरू पैसाको पछि लागे । पैसाउन्मुख आर्थिक क्रियाकलापले बजार लियो । सामाजिक सेवाभावबाट निर्देशित हुनुपर्ने राजनीतिक दल पैसामुखी बन्न पुग्यो । पढाइमा कमजोर, अनुसन्धानमूलक धार विचार निर्माणकर्ता (बुद्धिजीवी, सामाजिक अगुवा, पत्रकार आदि) विभक्त भएको देखिन्छ । उनीहरूले आफ्नो राजनीतिक आस्था अनुकूलकै धारणा सम्प्रेषण गरिरहेका छन् । ने पालको उच्च शिक्षा अहिले गन्तव्यहीन बाटोमा छ । पहिले जहाँ उच्च शिक्षा थियो, त्यहाँ एउटै बाटो

नैतिक शिक्षा राजनीतिक दलको प्राथमिकतामा परेनन् । राजनीतिक दलले आफ्ना नेता तथा कार्यकर्तालाई काम गरिखाने प्रशिक्षण दिएनन् । वाक युद्ध गर्न, चन्दा उठाउन, लुट्न, कमिसन लिन, चोर्न, हत्या हिंसा गरेर भए पनि आफ्नो लक्ष्य पूरा गर्न राजनीतिक प्रशिक्षण गर्दै गए । मानिसको इमान, जमान र इज्जत पैसामा मापन गर्न थालियो, दैनिक पसिना बगाएर सिर्जना हुने आयभन्दा मुख बजाएर, ढाँट छल गरेर, कसैलाई शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक क्षति पुऱ्याएर आय गर्नेको जमात दिनानुदिन बढ्दै गयो । दैनिक शारीरिक परिश्रम गरेर, पसिना बगाएर जीविको पार्जन गर्नेहरूको दैनिकी समाजमा खरिक्दै गयो । राजनीतिक दलमा आबद्ध नेता कार्यकर्ता मानव बेचबिखनमा आबद्ध, सुनको तस्कर, सरकारी जग्गाजमिन हडपने, औषधिमा कमिसन, आर्थिक कारोबार हुने हरेक निकायमा भागबण्डा, भागशान्ति, आफन्तको घुषेपैठ, कुनै आयोजनाको सुरु निर्माण लागत दोब्बरभन्दा बढी बनाएर नागरिक ठान्ने प्रवृत्ति, दण्डहीनता,

अपराधीको संरक्षक, मौलिकता नभएको शिक्षा नीति, धार्मिक कुव्याख्याबाट धार्मिक क्षेत्रको विनाश, मर्यादा र अनुशासनहीन नेतृत्वमा सरकार रमाइरहेको छ । यता लामो समयसम्म शैक्षिक सेवा गर्दै आएको एउटा शिक्षक कुनै दलमा आबद्ध नभएकै कारण उसको प्रमोसन, ग्रेड वृद्धि, अध्ययन विदा, वैदेशिक तालिमबाट विमुख हुनुपऱ्यो । उसका कमजोरी र गल्तीलाई मात्र खोजियो राम्रो कामको प्रशंसा कहिल्यै पाएन । बरू उसैमाथि कालोमोसो दल्ने, जुत्ताको माला लगाउने, कुट्नेजस्ता अमानवीय व्यवहार गरियो । डाकडर र शिक्षकले देशमा सधैं अपमान व्यहोर्नुपऱ्यो । हिजो गाउँमा पढ्नमा अबल आजको शिक्षक डाकडरको जीवनस्तर दिनानुदिन दयनीय बन्दै गइरहेको छ । परिश्रम नगरी नेताको पछि लाग्ने, हातमा दुई/तीनवटा मोबाइल बोकेर ढाँट्दै, थर्काउँदै, लुट्दै हिँड्ने शैक्षिक र अनुशासनको गुण न्यून भएको व्यक्तिको जीवनस्तर उच्च बन्न पुग्यो । एउटा डाक्टर अस्पतालमा कुटिन्छ, एउटा कृषक खेतका गरागरामा कुटिन्छ । कृषकले उत्पादनको मूल्य पाउँदैन, विचौलियाले उत्पादनको ठूलो हिस्सा खाइदिन्छ । त्यो बिचौलिया सरकारभित्रकै राजनीतिक दलको संरक्षणमा हुन्छ जसले किसानलाई गरागरामा मारेको रगत, पसिनाको हिस्सा त्यो नेतालाई समेत बाँड्छ । आज किसानले दुधको मूल्य, तरकारीको मूल्य, उखु किसानले उखुको मूल्य, अन्न उत्पादन गर्नेले अन्नको मूल्य पाएनन् । सबै सरकार मातहतका विचौलियाले लुटेर लिए । दुःखले किसानको मन रोयो, खेती छोड्यो, भएको जग्गाजमिन बेचेर खाडीतिर हानियो । खाडीमा बगाएको पसिनाको हिस्सामा यिनीहरू अझै मोभमस्ती गरिरहेका छन् ।

नेपालमै रहेका संगठित संस्थामा पनि राजनीति हावी हुँदै श्रमशोषण हुन थाल्यो । संस्थाको सञ्चालक श्रमिकको ज्याला समयमा दिँदैन, श्रमिकले उसको ज्यालाको डिउ राख्नुपर्छ । श्रमिकले हरेक महिना घरको समस्या देखाएर साहुसँग ज्याला मान्नुपर्छ । ज्याला मागिरफयो भने कामबाट निस्कनुपर्छ । यो विषयमा उसको सुनुवाइ गर्ने कुनै निकाय छैन । सुनुवाइ गर्ने निकायमा उसैका दलका कार्यकर्ता, पुलिसका जाँदा तिनै दलका भनसुनमा चलेका पुलिस, अदालत जाँदा दलका भागबण्डाका न्यायाधीश । अनि तिनका लागि न्याय खोज ? उनीहरू मनभरि पीडा लिएर विदेशिन बाध्य बने । दिनमा करिब १६ सयका हाराहारीमा विदेशिन्छन् भन्ने आकडा सबैले पढेकै हो । पछिल्ला दिनमा परिश्रम नगरी प्रतिफल लिनेहरू बढ्दै गए । उनीहरू आफू परिश्रम गर्न चाहँदैनन् र अरूले गरेको पनि सहन सक्दैनन् । यो परिस्थितिको सिर्जना राजनीतिक दलबाटै भयो । मानिसहरूमा नैराश्य बढ्न पुग्यो, यसलाई आशामा बदल्न राजनीति नै सशक्त बन्नुपर्छ । राजनीतिक इमानदारीता आजको आवश्यकता हो । -इहिमालय टाइम्स डटकम

Table with 4 columns: प्रहरी कार्यालय, शिमाअस्पताल, रेडक्रस, मेघ, तुला, वृष, मिथुन, कर्कट, सिंह, कन्या. Each column lists various locations and services.

# सुख-सुख-सुख

## पायल्सका बिरामीले के खाने, के नखाने ?

पायल्स एक पीडादायी रोग हो जसमा शौच गर्दा बिरामीले असहनीय पीडा भोग्नु पर्ने हुन्छ । पायल्समा मलद्वार वरपर वा मलद्वारको तल्लो भागका नसाहरू सुनिन्छ, जसले गर्दा शौच गर्दा दुख्ने र जलन हुने र कहिलेकाहीँ रगत पनि आउन सक्छ । पायल्समा मलद्वारबाट रगत बग्ने र शौच गर्दा कडा दुख्ने मात्र होइन, बस्त र सुत्न पनि समस्या हुन्छ । यो रोगमा गलत खानपानले समस्या र रोग बढाउन सक्छ । त्यसैले पायल्समा खानपानमा विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ । पायल्सको उपचारका लागि औषधिसँगै खानामा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसैले जसलाई पायल्सको समस्या छ उसले के खाने र के नखाने भन्ने थाहा पाउनु पर्छ ।



### पायल्सको समस्यामा के नखाने ?

पायल्स भएकाले कब्जियत हुने खालका खानेकुरा खानुहुँदैन । यसमा मैदाजन्य परिकार, माछा, मासु, अण्डा, तारेको, भुटेको, मसालेदार खाना, अदुवा, मरीच, खुर्सानी, रक्सी, चुरोट खानु हुँदैन । मासु वा प्रशोधित मासुमा फाइबर ( रेशा) कम हुने भएकाले पाचन प्रक्रियामा समस्या हुन पुग्छ र कब्जियतको समस्या सुरु हुन्छ । त्यसैले पायल्सको समस्या भएका व्यक्तिको मासुको सेवन कम गर्नुपर्छ । भुटेको, तारेको खाना खाँदा पाचन प्रक्रियामा समस्या हुन्छ ।

यस्ता खाना खाँदा पचन गाह्रो हुन्छ । त्यसले यस्ता खाना पनि नखानु नै उचित हुन्छ । मादक पदार्थको सेवनले दिसा भन्नु साह्रो हुने भएकाले दिसा गर्ने समयमा दुखाई भन्नु बढ्छ । अत्यधिक मसलेदार, अमिलो, पिरो खाने कुरा खानुहुँदैन । किनकि यस्ता खानेकुराले बिरामीको दुखाइ र जलन हुने समस्या बढ्छ । त्यसै गरी चिया, दही, कफी, कोल्ड ड्रिङ्क,

पाउडरजन्य खानेकुराले पनि गर्मी गराउने भएकाले कब्जियतको समस्या ल्याउन सक्छ ।

### के खाने ?

**सम्पूर्ण अन्न :** अन्नमा प्रशस्त फाइबर पाइन्छ । यसले पाचन प्रणालीलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ र पेटलाई सजिलै सफा गर्छ । त्यसैले पायल्स भएमा ओट्स, ब्राउन राइस र होल गहुँ आदिलाई आहारमा समावेश गर्नुहोस् । दालको सेवन पनि फाइदाजनक हुन्छ ।  
**फलफूल :** प्रशस्त मात्रामा फलफूलको सेवन गर्नुहोस्- फलफूलमा केरा, स्याउ, अङ्गुर, तरबूज, नाशपाती, जामुन र सुन्तला आदि समावेश गर्नुहोस् । भिटामिन बाहेक यसमा फाइबर पनि हुन्छ जुन पायल्समा फाइदाजनक हुन्छ ।  
**हरियो सागसब्जी :** हरियो सागपातको सेवनले पायल्सको समस्याबाट राहत मिल्छ । यसमा धेरै प्रकारका एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र लवण हुन्छन् जसले पायल्सको लक्षणलाई कम

गर्न मद्दत गर्छ । यसका लागि पालक, बन्दागोभी र ब्रोकाउली आदिको सेवन गर्नुपर्छ ।

### प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने :

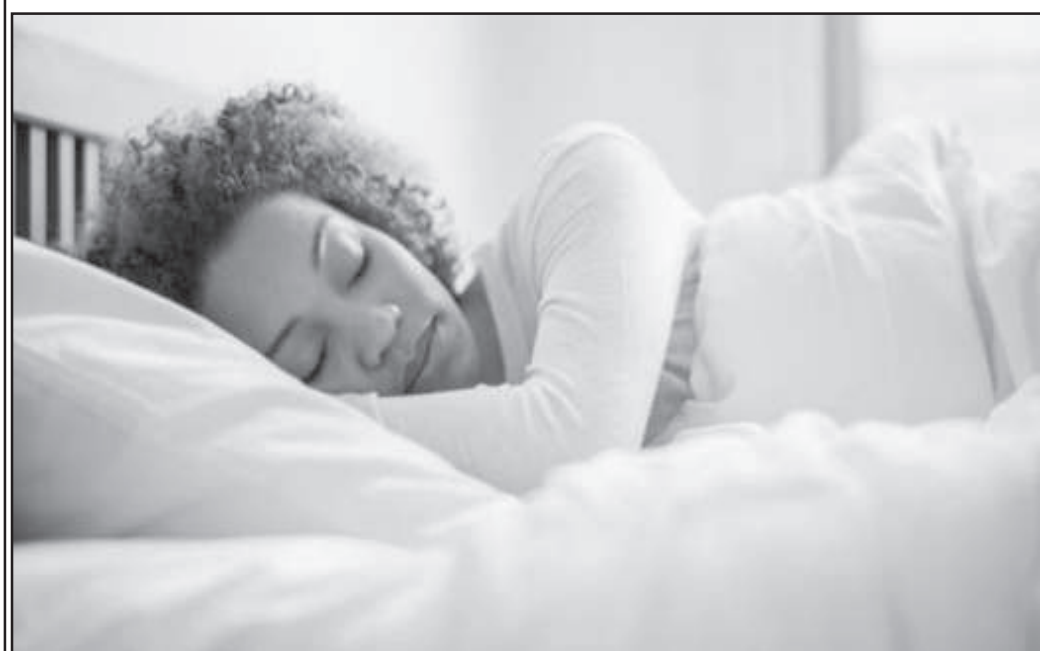
पेटको अधिकांश समस्याको उपचार पानी हो । यदि पायल्सबाट पीडित हुनुहुन्छ भने पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । यसो गर्नाले पाचन प्रणाली राम्रोसँग काम गर्छ, कब्जियत हुँदैन र पेट सफा गर्न सजिलो हुन्छ ।

**सलाद :** मूला, गाँजर, काँक्रोमा राम्रो मात्रामा फाइबर हुन्छ । जसले खाना पचाउन र कब्जियतको समस्याबाट राहत प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । साथै यसमा पानीको मात्रा पनि हुन्छ ।

**भेडेखुर्सानी:** भेडेखुर्सानीमा पानी र फाइबरको अनौठो संयोजन हुन्छ । यसले पेट सफा गर्न र पायल्सको समस्यालाई हटाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले पायल्सको समस्या भएका व्यक्तिले खानामा भेडेखुर्सानी पनि समावेश गर्नु राम्रो हुन्छ ।

-**अनलाइन खबर डटकम**

## दैनिक ६ घण्टाभन्दा कम सुत्नेहरू सावधान



शरीरलाई स्वस्थ राख्न दैनिक ७ देखि ८ घण्टा सुत्नु आवश्यक हुन्छ । कम निद्राले गम्भीर रोगको जोखिम बढाउँछ । कम निद्राका कारण ठुलो संख्यामा युवाहरू उच्च रक्तचाप अर्थात् उच्च रक्तचापको सिकार भइरहेका छन् । अहिलेसम्म धेरै अनुसन्धानले कम निद्राका कारण रक्तचाप २० प्रतिशतसम्म बढ्न सक्ने कुरा पत्ता लागेको छ, जुन निकै चिन्ताजनक छ ।

नेशनल सेन्टर फर बायोटेक्नोलोजी इन्फर्मसनको अध्ययनका अनुसार निद्राले हाम्रो स्नायु प्रणाली, हामी र अन्य शारीरिक घटनाहरूको काममा परिवर्तन ल्याउँछ,

जसले रक्तचापलाई असर गर्छ । निद्रा विकारको कारण, रक्तचाप प्रतिक्रिया परिवर्तन र उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्छ । ७-८ घण्टाको पर्याप्त निद्रा पाउँदा तपाईंको रक्तचाप कम हुन्छ । जब मानिस सुतिरहेको हुन्छ, उसको रक्तचाप १० देखि २० प्रतिशतले घट्छ, जसलाई नक्टेर्नल डिपिड भनिन्छ । यो शरीरको लागि आवश्यक छ । राती निद्रा नपुग्दा उच्च रक्तचाप, मिमीलाको दीर्घरोग, मधुमेह, बुढ्यौली र अवरोधक स्लीप एपनियालगायतका गम्भीर रोगको जोखिम बढ्छ । धेरै अध्ययनहरूले निद्राको कमीले मुटुको स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर गर्ने पत्ता लगाएको छ । कम सुत्ने मानिसहरूलाई पनि

हृदय रोगको उच्च जोखिम हुन सक्छ । उच्च रक्तचापका कारण हृदयाघात हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा सबै वयस्कहरूले हरेक दिन कम्तीमा ७ देखि ८ घण्टा राम्रो निद्रा लिनुपर्छ । यसबाहेक आफ्नो रक्तचापको निगरानी गर्नुपर्छ । मायोक्लिनिकको रिपोर्ट अनुसार तपाईं जति कम सुत्नुहुन्छ, तपाईंको रक्तचाप त्यति नै उच्च हुन सक्छ । यदि तपाईंलाई पहिले नै उच्च रक्तचाप छ भने, राम्रो निद्राले तपाईंको रक्तचापलाई अझ खराब बनाउन सक्छ । समयको साथमा निद्राको कमीले हामीलाई परिवर्तन हुन सक्छ । हामीलाई परिवर्तनले पनि उच्च रक्तचाप र हृदय रोगको जोखिम बढाउन सक्छ । -**रातोपाटी डटकम**

## इन्टरनेटको लत डिप्रेसनभन्दा खतरनाक

इन्टरनेटले हाम्रो जीवनलाई धेरै सहज बनाएको छ । यसले हाम्रो जीवनस्तर माथि उठाएको छर धेरै कार्यहरू सजिलो पार्न योग्य बनाएको छ । सूचना, मनोरञ्जन र ज्ञानको यो विशाल भण्डारले सुविधामा वृद्धि गरेको छ । तर सही सदुपयोग गर्न नसकेर अत्यधिक प्रयोग गर्न थाले मानिसमा इन्टरनेटको लत नै लाग्दछ । अत्यधिक इन्टरनेटको प्रयोगले प्रयोगकर्ताको एकाग्रता, सम्झना शक्ति सामाजिक सम्बन्धमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । इन्टरनेटको प्रयोगले



मस्तिष्कको संरचनामा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने चिकित्सकहरू बताउँछन् । इन्टरनेटले मस्तिष्कको संरचना, कार्य गर्ने शैली र संज्ञानात्मक विकासलाई प्रभावित पार्दछर बिस्तारै मानिस यसको लतमा फस्ने गर्दछन् । अधिकांश अभिभावकमा सन्तानमा भएको इन्टरनेटको लतका कारण चिन्तित छन् । गत वर्ष गैरसरकारी संस्था 'क्राइ' ले गरेको सर्वेक्षणले इन्टरनेटको अत्यधिक प्रयोगले मानिसको जीवनशैलीमा असर पारको दाबी गरेको थियो ।

### इन्टरनेटका कारण मस्तिष्कको

**आन्तरिक संरचना परिवर्तन :** अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका विभिन्न अनुसन्धान कर्तहरूले आफ्नो अध्ययनमा इन्टरनेटको अत्यधिक प्रयोगले मानिसको मस्तिष्कको आन्तरिक संरचनामा तीव्र परिवर्तन भइरहेको बताएका छन् ।

इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको ध्यान, स्मरणशक्ति सामाजिक दृष्टिकोणलाई असर गर्ने गरेको पाइएको उनीहरूको दाबी छ । शोधकर्ताहरूले मनोविज्ञान, मनोचिकित्सा, न्यूरोइमेजिङमा हालैका अनुसन्धान निष्कर्षहरूले यी अवधारणाहरूलाई कुन हदसम्म समर्थन गरेका छन् भनेर पनि जाँच गरे । इन्टरनेटले मस्तिष्कको संरचनालाई कसरी असर गर्छ भन्ने बारे धेरैजसो अन्तर्राष्ट्रिय अध्ययनहरूले इन्टरनेटको अत्यधिक प्रयोगले मस्तिष्कको संज्ञानात्मक गतिविधिहरूमा गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने निष्कर्ष निकालेका छन् ।

### इन्टरनेटको लतले मौलिकता र

**रचनात्मकतालाई नष्ट हुँदै :** इन्टरनेटका कारण आज सूचनाको आदानप्रदान आँखा भिन्कामा हुन थालेको छ तर यसको अत्यधिक प्रयोगका कारण यो साइबर लतको कारण पनि बनेको

छ । आज अवस्था यस्तो छ, कि देशभर विश्वको ठूलो जनसङ्ख्या सूचनाको बोझले दबिएको छर उनीहरूको सोच्ने बुझ्ने क्षमता लगातार घट्दै गइरहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा जारी दिशानिर्देशहरू अनुसार, साना केटाकेटीहरू प्रति दिन एक घण्टा भन्दा बढी स्क्रिनमा पर्नु हुँदैन । अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीहरू डिजिटल उपकरणहरू वा इन्टरनेटमा धेरै समय बिताइरहेका छैनन् भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ । डब्ल्यूएचओका अनुसार अभिभावकहरूले बालबालिकाको अन्य महत्वपूर्ण विकास गतिविधिहरू जस्तै सामाजिक अन्तर्क्रिया र शारीरिक क्रियाकलापहरूमा बढी ध्यान दिनुपर्छ, जसले गर्दा बालबालिकालाई इन्टरनेट लतको सिकार हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।

-**इहिमालय टाइम्स डटकम**

## तिब्बती ग्याकक : जाडोका लागि उपयोग



ग्याकक नेपालका लागि नौलो परिकार भएतापनि यो अन्य एसियाली देशमा निकै लोकप्रिय परिकार हो । जाडो मौसममा यो परिकार धेरैले मन पराउने हुनाले पछिल्लो समय धेरै होटलरेस्टुरेण्टले आफ्नो मेनुमा समावेश गर्न थालेका छन् । ग्याकक तिब्बतको एक मौलिक परिकार हो । यो परिकार परिवार र साथीभाइका साथमा मिलेर खान सकिन्छ ।

भन्नु हेर्दा ग्याकक थुक्पाजस्तै लाग्छ । यद्यपि, यो थुक्पाभन्दा निकै परिमार्जित महङ्गो खाना मानिन्छ । यो परिकार तिब्बतबाट विस्तारै चीन, कोरिया र थाइल्यान्ड हुँदै नेपाल भित्रिएको हो । पाहुनाको टेबलमा ताजा तात्तातो पस्किने हुँदा पनि यो परिकार लोकप्रिय हुँदै गएको हो । ग्याकक मासुर सब्जी दुवैको बन्छ । यसर्थ यो मांसाहारी, शाकाहारी र शुद्ध शाकाहारी सबैका लागि उत्तिकै रोजाइ बन्दै गएको छ । ग्याकक चिसो मौसममा शरीरलाई

न्यानोराख्न उपयोगी साबित भएको छ । ताजा मासु या सब्जी मिसाएर स्टकमा उमालिने हुँदा यो म:म, चाउमीन र थुक्पाभन्दा पनि स्वादिलो हुन्छ । यसमा पिरो अमिलो मिसाएर थप स्वादिलो बनाउन सकिन्छ । एउटा ग्याकक अर्डर गरेर धेरैले बाँडेर खान मिल्छ । यसरी समूहमा मिलेर खाँदा धेरै महङ्गो पनि पर्दैन । यसमाराइस या नुडल्स कुनै पनि मिक्स गर्न मिल्छ । रोजाइ भने तपाईंको हो । योसँगै चिया, म:म, प्राउन, मिटबल, पोर्क, चाइनिज साग, च्याउ, तोफू, फिस, किम्ची सलादर गारिन्छ । तामाको भाडोमा तलतिर आगो बालेर बनाउने यो खाना 'टबेटिन हट पट' भनेर पनि प्रख्यात छ ।

### कसरी बनाउने ?

**सामग्री :** पोर्क बेली- २५० ग्राम, टिमुरको धुलो- एक चम्चा, स्लाइस अदुवा- १० ग्राम, हरियो प्याज-२ पिस, कुकिड वाइन- २ चिया चम्चा, अन्डा-२ पिस र मैदा- ३

चम्चा । यस्तै मकैको पिठो - ३ चम्चा, मिट बलर- ३०० ग्राम, नून र मरिच- स्वाद अनुसार, ब्रोथ- एक लिटर, तोफू, पाकचोय, च्याउ, किम्ची, राइस या नुडल्स आदि साइडमा सर्भ गर्ने ।  
**विधि :** हटपट भाडोमा स्टक हालेर उमाल्नेर अन्य मसला हाल्दै जाने । दिएका अन्य सामग्री थपेर आफ्नो इच्छा अनुसार हाल्ने । अनि उमाल्नेराराइस या नुडल्ससँग खान सकिन्छ । आफूलाई इच्छा लागे कुनै पनि मासुर सागपात या अन्य सब्जी पनि मिसाउन सकिन्छ । यदि अमिलो मन पर्छ भने थप गरेर पनि पस्किन सकिन्छ । भोल धेरै पातलो हुने हुँदा मकैको पिठो-कन स्टार्च- या मैदा घोलेर उम्लेको भाडोमा हाल्ने । उसिनेको अन्डालाई आधा काटेर राख्दा भन्ने उत्तम हुन्छ । वाइन भने पस्किने समयमा मात्र मिसाउँदा स्वादका लागि उत्तम मानिन्छ ।  
-**लोकान्तर डटकम**

## ‘व्यवहारिक ज्ञानले व्यक्तित्व र नेतृत्व विकासमा सहयोग गर्छ’

पाल्पा, माघ ११/प्रतिनिधि सभा सदस्य नारायण आचार्यले व्यवहारिक ज्ञानले व्यक्तित्व र नेतृत्व विकासमा सहयोग गर्ने बताएका छन् । पूर्वखोला गाउँपालिकाको आर्थिक सहयोग तथा जल्पा महिला कल्याण परिवारको आयोजनामा जल्पामा सञ्चालित ५ दिने महिलाहरुको क्षमता अभिवृद्धि कार्यशालाको समापनलाई सम्बोधन गर्दै सांसद आचार्यले यस्तो बताएका हुन् ।



उनले महिला उद्यमको विकास र विस्तारका लागि स्थानीय, प्रदेश सरकारसँगै संघीय सरकार पनि साथमै रहेको बताए । सांसद आचार्यले महिला एकतामा जोड दिँदै आफुलाई पर्ने कुनै पनि समस्याका बारेमा परिवार, छिमेक र समाजमा रहेका दिदीबहिनीहरूसँग छलफल र परामर्शपछि समाधान खोज्नुपर्ने बताए । कार्यक्रममा प्रदेश सभा सदस्य खेमबहादुर सारुले तालिममा सिकेका ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्न आग्रह गर्दै सीप सिकेर आत्मनिर्भर हुन सके समृद्धि प्राप्त हुने बताए । पूर्वखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष नून बहादुर थापाले महिलाहरुको उत्थान र व्यवसायमा प्रेरित गर्ने कार्यक्रमलाई गाउँपालिकाले विशेष ध्यान दिएको बताउँदै आर्थिक व्यवस्थापनका पाठोमा पुरुष भन्दा महिलाहरुको ठूलो भूमिका रहने बताए । कमाउनु भन्दा जोगाउनु

ठूलो कुरा भएको उनको भनाई थियो । कार्यक्रममा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष भागीरथी भट्टराईले निर्धक्क भएर बिना संकोच आफ्ना मनका कुराहरु राख्नुपर्नेमा जोड दिँदै घर, गाउँ र समाजको विकासका लागि महिला शिक्षा, चेतना र एकताको ठूलो महत्त्व रहेको बताइन् । गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत सुन्दर श्रेष्ठ र स्थानीय शुभसन्देश कृषि सहकारीका अध्यक्ष चन्द्रीसरा खालले महिलाहरुले भोग्नुपरेको घरेलु तथा सबै प्रकारका हिंसाको अन्त्य हुनुपर्नेमा जोड दिँदै स्थानीय क्षेत्रमा रहेका विकृति विसंगती हटाउनु पनि आवश्यक रहेको बताए । कार्यशालामा सहभागी ललिता विकले तालिममा सिकेका व्यवहारिक ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने अवसर हुनुपर्ने बताइन् । ५ दिने कार्यशालामा श्रीनगर एफएमका स्टेशन म्यानजर देब पञ्चभैया,

सुपादेउराली खबर अनलाईनका सम्पादक दिपक भट्टराई, पत्रकार अनिल भागीरथी भट्टराईले निर्धक्क भएर बिना संकोच आफ्ना मनका कुराहरु राख्नुपर्नेमा जोड दिँदै घर, गाउँ र समाजको विकासका लागि महिला शिक्षा, चेतना र एकताको ठूलो महत्त्व रहेको बताइन् । गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत सुन्दर श्रेष्ठ र स्थानीय शुभसन्देश कृषि सहकारीका अध्यक्ष चन्द्रीसरा खालले महिलाहरुले भोग्नुपरेको घरेलु तथा सबै प्रकारका हिंसाको अन्त्य हुनुपर्नेमा जोड दिँदै स्थानीय क्षेत्रमा रहेका विकृति विसंगती हटाउनु पनि आवश्यक रहेको बताए । कार्यशालामा सहभागी ललिता विकले तालिममा सिकेका व्यवहारिक ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने अवसर हुनुपर्ने बताइन् । ५ दिने कार्यशालामा श्रीनगर एफएमका स्टेशन म्यानजर देब पञ्चभैया,

## जनप्रतिनिधि : चुनाव...

...वडा-वडामा निःशुल्क घुम्ती स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरी स्वास्थ्य सेवा पनि पालिकाले प्रदान गर्दै आएको छ । विपन्न, असहाय तथा दीर्घ रोगीहरुलाई पालिकाबाट प्रत्येक व्यक्तिलाई नियमित रूपमा ५ हजार रुपैयाँ सहयोग पनि यसले गरेको छ । संघीय र प्रदेशबाट परेका महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमहरु समयमै कार्यान्वयन गर्नुपर्ने भएकाले पनि घोषणापत्रमा प्रतिवद्धता गरिएका कार्यक्रमहरु कार्यान्वयनमा केही समय लागेको अध्यक्ष भट्टराईको भनाई छ । उनले अधिकांश प्रतिवद्धताहरु कार्यान्वयनको चरणमा रहेको र तीन वर्षभित्र सबै प्रतिवद्धताहरु पुरा गर्ने दावी गरे ।

**विगतको साख गुमाउँदै**  
अधिल्लो कार्यकालमा शिक्षा, स्वास्थ्य र कृषिको क्षेत्रमा नमुना काम गरेर काँग्रेसबाट अध्यक्षमा निर्वाचित कृष्ण बस्थाल नेतृत्वको स्थानीय सरकारले प्रशंसा बटुलेको थियो । तर, अहिले एमालेबाट निर्वाचित सरस्वती चिदी नेतृत्वको सरकारले भने त्यो साखलाई जोगाउन सकेको छैन । निर्वाचनका बेला आफुहरुले जितेमा गाउँपालिकालाई भ्रष्टाचारमुक्त, सुशासनयुक्त पालिकाको रूपमा स्थापित गर्ने, पालिकावासीको जीविकोपार्जनका कार्यक्रमहरु ल्याउने, सेवा प्रवाहलाई चुस्त बनाउने प्रतिवद्धता जनाएर चुनाव जितेपनि अहिलेको नेतृत्वले ती वाचा विर्सिएको छ । अध्यक्षमा निर्वाचित एमालेकी चिदी र उपाध्यक्षमा निर्वाचित एमालेकै हरिप्रसाद पाठकले निर्वाचनका बेला जनता सामु पालिकामा चुनौतिका रूपमा रहेको बाँदर नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्ने बताएका थिए । त्यति मात्र होइन उनीहरुले वन पैदावार, जडीबुटी उत्पादन तथा व्यवसायीकरणमा जोड दिने, सीप विकासको तालिम सञ्चालन गरी युवा तथा महिलाहरुलाई आत्मनिर्भर गराउने पनि उद्घोष गरेका थिए । यस्तै उनीहरुले बालबालिका, जेष्ठ नागरिक अल्पसंख्यक, बोटे, कुमाल, दलित समुदायको साथै विपन्न वर्गको कल्याणमा विशेष कार्यक्रम ल्याउने, बगनासकाली चक्रपथ एवं धार्मिक सांस्कृतिक केन्द्रहरुलाई जोड्ने मार्ग निर्माणका लागि गुर्ख्योजना बनाई लागु गर्ने, कृषि क्षेत्रको व्यवसायिक विकास र बजारीकरण गर्ने जस्ता आकर्षक वाचा पनि गरेका थिए । ती वाचाकै कारण चुनाव जितेर आएपनि ती वाचा न पुरा भएका छन् न त पुरा गर्ने सुरसार नै देखिन्छ । अध्यक्ष चिदीले भने अधिकांस प्रतिवद्धताहरुलाई नीति तथा कार्यक्रममै समावेश गरी कार्यान्वयनको चरणमा लगेको र केही प्रतिवद्धताहरु राष्ट्रिय समस्याका रूपमा रहेकाले पूर्णरूपमा कार्यान्वयन गर्न नसकिएको बताइन् । उनले पर्याप्त सहयोग गरेको बताए । विद्यालयका अध्यक्ष चन्दवीर चिदी थापा र प्रधानाध्यापक डोलराज रेग्मीले भौतिक संरचना निर्माणमा जेसीजले खेलेको समन्वयकारी भूमिका प्रति खुसी व्यक्त गरे । जेसीजले जर्मन युथ भोलिन्टर डाइक, क्लिन स्ट्रक नेपाल परिवार जर्मनको आर्थिक सहयोगमा

सफल भएको थियो । सन्तोष थापा मगर नेतृत्वको अधिल्लो सरकारले जिल्लामै पहिलो पटक स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्नेदेखि, विपन्न वर्गलाई स्वास्थ्य बिमा, व्यवसायी कृषिमा जोडी आत्मनिर्भर बनाउनेसम्मका नमूना काम गरेर पालिकाको छुट्टै पहिचान बनेको थियो । तर, अहिले यम चिदी नेतृत्वको स्थानीय सरकारले भने डेढ वर्षमा पनि उल्लेख गर्न लायक त्यस्ता केही पनि काम गर्न सकेको छैन । आफैले निर्वाचनका बेला गरेका वाचा समेत कार्यान्वयन गर्न सकेका छैनन् । जनताको घरदैलोमा पुगेका एमालेका उम्मेदवारहरुले १५ शैयाको अस्पतालमा विशेषज्ञ सेवा सञ्चालन गरिने भने पनि अहिलेसम्म अस्पताल भवन नै तयार हुन सकेको छैन । निर्वाचनका बेला अध्यक्ष चिदी नेतृत्वको सरकारले भूमि बैंक स्थापना गर्ने, जग्गा चकलाबन्दीमा जोड दिने, हरेक वडामा कृषि उपज संकलन केन्द्र स्थापना गर्ने प्रतिवद्धता जनाएको थियो । यस्तै उनीहरुले दुध, मासु अण्डामा आत्मनिर्भर गराउने कृषि कार्यक्रम तयार गर्ने, हरेक वडामा कृषि बहुउद्देश्यीय सहकारीको स्थापना गरी कृषकहरुलाई आवश्यक पर्ने मल, विउ र बजारीकरणमा जोड दिने समेत बताएका थिए । पशु बिमाको व्यवस्था गर्ने, बन्जन्तुबाट कृषकहरुमा हुने क्षति न्युनिकरण तथा क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गर्ने, पालिकाभित्रका मठमन्दिरहरुको संरक्षण तथा जीर्णोद्धारमा जोड दिने, सामुदायिक वनहरुलाई आयआर्जनमूखी बनाउन पहल गर्ने, स्थानीय कानून निर्माण गरी स्थानीय उत्पादित मदिरालाई ब्राण्डिङ गरी बजारसम्म पुऱ्याउन पहल गर्ने जस्ता तिलस्मी सपना पनि चिदी नेतृत्वको सरकारले देखाएको थियो । तर अहिलेसम्म न पुरा भएका छन् न त पुरा हुने छाटकाँट नै देखिएको छ ।

अधिल्लो पटकको निर्वाचनमा समेत गरेको थियो तर पुरा गर्न सकेको थिएन । यस पटक पनि सोही चुनावी नारा दोहोर्‍याइएको हो । उनीहरुले विस्थापित गर्न बाँकी रहेका काठका पोलहरुलाई स्टील पोलहरुमाफत विस्थापित गरी पालिकालाई उज्यालो पालिका बनाउने अधिल्लो पटक पनि वाचा गरेका थिए । अहिले पनि यी वाचा कायमै छन् । यद्यपि केही ठाउँमा विद्युत् विस्तार भए पनि कतै अझै अध्यारो नै छ भने पुराना काठका पोल अझै विस्थापित गर्न सकेका छैनन् । अध्यक्ष मुक्तबहादुर सारुले भने प्रदेश, संघीय सरकारबाट आजने बजेट कटौती हुनु र होइसी सिमेन्ट उद्योगबाट प्राप्त हुने वार्षिक ६ करोड आन्तरिक आम्दानी समेत घट्नुपदा अधिकांस प्रतिवद्धताहरु पुरा गर्न नसकिएको बताए । होइसी सिमेन्टको उत्पादन कम हुँदै गएको भन्दै पालिकालाई वार्षिक रूपमा ६ करोड दिँदै आएकोमा अहिले घटाएर ३/४ करोड मात्र दिने गरेको अध्यक्ष सारुको भनाई छ । यहाँ आगामी ३ वर्षभित्र पालिकालाई बालमैत्री पालिका घोषणा गर्ने भने पनि कामको गति भने अत्यन्त सुस्त देखिन्छ । यहाँ ६० वर्षभन्दा माथिका एकल पुरुषलाई भताको व्यवस्था गर्ने र वडाबासीलाई वडा कार्यालयबाटै एकिकृत तथा अधिकतम सेवा उपलब्ध गराउने प्रतिवद्धतालाई भने उनीहरुले कार्यान्वयन गरेका छन् ।

**कहिलेसम्म जनता भुन्ध्याइरहने ?**  
चुनावी घोषणापत्र उम्मेदवार र दलहरुको सिद्धान्त, उद्देश्य र योजना समेटिएको लिखित वाचा हो । त्यसकै आधारमा नागरिकले मत दिन्छन् । नागरिकको भरोसामा जित्ने उम्मेदवार र सरकारमा पुग्ने दलले योजना, प्राथमिकता र कार्यक्रम तिनै घोषणापत्रबाट तय गर्नुपर्ने हो । यही कारण जवाफदेही र उत्तरदायी लोकतान्त्रिक प्रणालीमा घोषणापत्रलाई नैतिक मूल्यको कसीमा जाँचिन्छ । वाचा पूरा नगर्ने दल र उम्मेदवार नागरिकको नजरमा अविश्वसनीय ठहर्छन् । तर, नेपालमा चाहिँ राजनीतिमा नैतिकता र जवाफदेहीता कमजोर भएकाले चुनावी घोषणापत्रको यस्तो हविगत हुन पुगेको हो । वाचा पूरा नगरे पनि दण्डित हुनु नपर्ने भएकाले हावादारी घोषणापत्र सार्वजनिक गरिन्छन् । नागरिक समाज पाल्पाका पूर्व अध्यक्ष चित्रवलीराम सुवालले मतदाताले नै जवाफ माग्ने पद्धति विकास गर्न सके हावादारी घोषणापत्र बनाउने दल वा उम्मेदवार प्रतिस्पर्धामा हार्ने बताए । मतदातासम्म विस्तारित अति दलीयकरणका कारण जवाफदेही नखोज्ने अभ्यास भोगिएको दलहरुले जनता रिफाउन पूरा गर्ने नसकिने वाचा गर्ने गरेको उनको बुझाई छ । हामीकहाँ निर्वाचनलाई सत्तामा पुग्ने भन्दाकै रूपमा मात्र प्रयोग गर्ने गरिएको राजनीतिक विश्लेषक तथा त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस पाल्पाका उपप्राध्यापक महेन्द्र पन्थीले बताए । उनले भने ‘जसरी हुन्छ निर्वाचन जित्नुपर्छ भन्ने मनसायका कारण आवश्यकता र विश्लेषण नै नगरी घोषणापत्र बनाउँदा कार्यान्वयनमा जनप्रतिनिधि चुक्ने गरेका छन् ।’

## पाल्पा जेसीजको समन्वयमा विद्या मन्दिरमा छाना र ढोका



पाल्पा, माघ ११/पाल्पा जेसीजले जिल्लाको बगनासकाली-१ खोरबारीस्थित बुद्ध शान्ति सामुदायिक विद्या मन्दिरमा छाना र ढोका राख्नका लागि सहयोग गरेको छ । यहाँ छाना र व्यवस्थित ढोका नहुँदा बालबालिकाहरुलाई पठन-पाठनमा समस्या उत्पन्न भएको अवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै जेसीजको समन्वयमा छाना (ट्रस) र फलामको ढोका राखिएको हो । जेसीजले जर्मन युथ भोलिन्टर डाइक, क्लिन स्ट्रक नेपाल परिवार जर्मनको आर्थिक सहयोगमा

मन्दिरमा ढोका र छाना राख्न समन्वय गरेको बताएको छ । वर्ष २०२४ का लागि नयाँ नेतृत्व आएसँगै जेसीजले सामाजिक कार्यलाई तिब्रता दिन थालेको हो । जेसीजका सम्पूर्ण पदाधिकारीहरु सहितको टोली विद्या मन्दिरमै पुगी छाना र ढोका राखिदिएका हुन् । छाना र व्यवस्थित ढोका नहुँदा चिसो समयमा बालबालिकाहरु अझ बढी प्रभावित हुन सक्ने र पठन-पाठनमा समेत असहज वातावरण सिर्जना भएको थाहा पाएपछि नेपाल जर्मनसँगको सहकार्यमा ३ लाख बराबरको छाना र ढोका राखिदिएका

जेसीज पाल्पाका अध्यक्ष अर्जुन कार्कीले बताए । उनले भने ‘कुनै पनि बालबालिकाहरु भौतिक संरचनाको अभावमा पढाईबाट बञ्चित नहुन भनेर आवश्यक सहयोगका लागि पहल गरेका हौं ।’ विद्या मन्दिर समुदायको मुठी दानबाट चलेकाले पनि भौतिक संरचना निर्माणमा कठिनाई भएकाले सहयोगका लागि समन्वय गरिएको अध्यक्ष कार्कीको भनाई छ । कक्षा कोठाको ट्रस्ट निर्माण र ५ वटा फलामको ढोका बनाइएको कार्यक्रम संयोजक निजमदिन मियाले बताए । त्यहाँ पुगेका पूर्व जेसीजका अध्यक्ष एवम वर्ष २०२४ का सल्लाहकार द्वय मिलनमुनि शाक्य, पुर्णराज शाक्यले विगतमा पनि जेसीजले विद्यालयलाई सहयोग गरेको बताए । विद्यालयका अध्यक्ष चन्दवीर चिदी थापा र प्रधानाध्यापक डोलराज रेग्मीले भौतिक संरचना निर्माणमा जेसीजले खेलेको समन्वयकारी भूमिका प्रति खुसी व्यक्त गरे । जेसीजले जर्मन युथ भोलिन्टर डाइक नेपाल जर्मनलाई धन्यवाद दिए । जेसीजका महसचिव विजय कार्कीले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत आफुहरुले काम गर्दै आएको बताए ।

मनको आवाज.....

‘नाम पनि यूनिक्, काम पनि यूनिक्’

यूनिक् एफ.एम. ९८.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक् शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५९९८६८, ५९९८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shittalpati.com](http://www.shittalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

# शितलपाटी .कम

www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका