



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री सावानी राजलक्ष्मी शाह र अभिनेता धीरज गजराजलाई लिएर बन्न लामोको फिल्म 'रुमानी रङ'को निर्माण अन्त्योले देखिएको छ । छायांकन सुरु नहुँदै टिमिगिरी त्रुलो उपत्युथल आएको छ । निर्मातासँग मतभेदपछि निर्देशक अश्लोक जोराज फिल्मबाट अलग भएका छन् । फिल्मको गुणस्तरमा असर पर्ने देखिएपछि आफू बाहिरिपछेको जनाएका छन् । यसअघि 'अजरी' निर्देशन गरेका जोराज लेस्कुन् 'चेरे दिवारपछि मैले' 'रुमानी रङ'बाट निर्देशकको रूपमा आफ्नो नाम फिर्ता लिने निर्णय गरे ।

आजको विचार...

सविधान... (दुई पेजमा)
डा. ज्ञानिकृष्ण अधिकारी

लामो समयपश्चात् महिला केन्द्रित ध्वसन फिल्म आउँदैछ । त्यो हो, 'दानवी' । यसमा अभिनेत्री पूजा शर्मा ध्वसन गुमिकाता किन् । शुरुबार 'असार ७' जते' देखि प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्मको टेलरले दर्शकमा खालको उत्साह बढाएको छ ।

“सवारी साधन चलाउनु पूर्व चेकजाँच गरेर मात्र सवारी चलाउनुहोस् ।”



लुम्बिनी प्रदेश सरकार आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय राप्ती उपत्यका (देउचुरी), नेपाल

□ तर्ष १८ □ अंक ३११ □ शेर १ असार ७ गते शुक्रबार 21 June 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आज विश्व योग दिवस मनाइँदै



पल्लु, असार ६/आज विश्व योग दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् २०१४ देखि जुन २१ लाई अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा मनाउन शुरु गरेको हो ।

नेपालमा विसं २०३६ माघ १ गतेदेखि सुरु उत्तरायण लाग्ने दिनको अवसर परेर योग दिवस मनाउन थालिएको थियो । नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयमा छ महिनाको योग तथा प्राकृतिक चिकित्साको अध्यापन हुँदै आएको छ ।

यसअघि विसं २०३६ देखि उत्तरायण सुरु हुने दिन परेर नेपालमा डा. हरिप्रसाद पोखरेलको सक्रियतामा योगको क्षेत्रमा काम गरेका संस्थाको सहभागितामा विश्व योग दिवस मनाउन थालिएको थियो । वैदिककालमा हिमालयको काखमा ऋषिमुनिले अध्ययन-अनुसन्धान गरी प्रतिपादन गरेको योग नेपालमै लुप्तप्राय बनेको थियो । यही क्षेत्रबाट पुनर्जागरण गर्न दिवस घोषणा गरी जनचेतना जगाउने काम सुरु भएको हो । प्राचीनकालमा योग, ध्यान र आयुर्वेदका माध्यमबाट मानसिक शान्ति एवं स्थिरता र आरोग्यताको प्राप्ति हुन्थ्यो ।

आधुनिक युगको प्रभावमायसलाई चटवक विर्सिएका नेपाली यूरोप तथा अमेरिकामा उपचार र सुख शान्तिका लागि बढी प्रयोगमा आउन थालेपछि योगतिर आकर्षित हुन थालेका हुन् ।

नेपालको अमूल्य निधिा रूपमा रहेको योग, प्राणायाम, आयुर्वेद र जडीबुटीको विकास एवं वित्तार गरी हरेक व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै स्वस्थ, समन्त र समृद्ध बनाउने अभियानका साथ योग दिवसको कार्यक्रम गर्न लागिएको हो । योगको उत्पत्ति नेपाली भूमिमा भएको विश्वास गरिन्छ ।

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

आजदेखि भयत्नाका साथ प्रदर्शन हुँदै सुपरहिट नेपाली फिल्म चलचित्र 'आषाढ' । सवे चलचित्र 'शान्ती' पनि चलिरहेको छ । स-परिवारका साथ अवरु पालु भइ भरपूर मनोरञ्जन लिनुहोस् ।

रैनादेवी छहराको नीति तथा कार्यक्रम अन्तरपालिका जोड्ने गौरव आयोजनाका मुख्य सडक र कृषि तथा पशु क्षेत्र प्राथमिकतामा

कृषा पोखरेल पल्लु, असार ६/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले अन्तरपालिका जोड्ने गौरव आयोजनाका मुख्य सडक र कृषि तथा पशु क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राख्ने नीति तथा कार्यक्रम पेश गरेको छ । गाउँपालिकाका अध्यक्ष रत्नमाझत भट्टराईले गाउँसभाको १६ औँ अधिवेशनमा उक्त विषयहरूलाई प्राथमिकतामा राख्ने आगामी वर्षको लागि नीति तथा कार्यक्रम पेश गरेका हुन् ।

अध्यक्ष भट्टराईले नीति तथा कार्यक्रममा कृषि उत्पादन, गुणस्तरीय शिक्षा, स्थानीय श्रोत साधनको प्रयोग, लसुन उत्पादनमा आत्मनिर्भर, दिगो विकास जैविक विविधतालाई प्राथमिकता दिई अन्तरजिल्ला जोड्ने प्रमुख सडकलाई गौरवको आयोजनामा समावेश गरेका छन् । पालिकाले कृषि रोजगारी उद्यम तथा पर्यटन, शिक्षा स्वास्थ्य, सेवा प्रवाह, स्थानीय पुर्वाधार, प्राकृतिक श्रोत र वातावरणलाई विकासको प्रमुख प्राथमिकतामा राख्ने नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गरेको हो । नीति तथा कार्यक्रममा सुन्दरदुङ्गा जुठापौवा, सालकण्ठी सडक, छहरा धन्जा बान्ने तानसिङ्गल सातपुरे सडक, धन्जा बान्ने पेलावास ३ नं वडा कार्यालय, तालपोखरा अर्घाखाँची सडक, तानसिङ्गल सोमादी सिद्धेश्वर सडक र मेहलुङ्गा ज्यामिने बुद्धिमार हात्तीकुटा सडकलाई गौरवको योजनाको रूपमा नीति तथा कार्यक्रममा समावेश छ । पालिकाले सबै वडा कार्यालयसम्म पुग्ने मुख्य सडक पिच गर्ने नीति लिएको छ ।

कृषिको व्यवसायिकरण, आधुनिकरण गरी उत्पादन र उत्पादकत्व बढाउन सरकारदेखी सरकार सम्म जि टु जि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, कृषि एम्ब्लेन्स, कोल्ड च्याम्बर जस्ता कार्यक्रम सञ्चालनले कृषि उत्पादनमा पालिकाको स्तर माथि बढाउने, कृषि बजार प्रणाली सफटवेयर सञ्चालनमा



ल्याउने, सबै वडामा कृषि तथा पशु सेवा केन्द्र स्थापना गरी माटो तथा बाली परीक्षण तथा पशु ल्याव सेवा सञ्चालन गरिने, लसुनमा आत्मनिर्भर कार्यक्रम, पालिकाको विभिन्न स्थानमा हाट बजार सञ्चालन, कृषि मेलाको प्रदर्शनी, एक घर एक तरकारी, करे सावारी, विद्यार्थीसँग कृषि कार्यक्रम, पढ्दै सिक्दै र कमाउँदै कृषि कार्यक्रम, ठाउँ अनुसारको उत्पादन हुँदै आएको क्षेत्र घोषणा गरी उत्पादन बढाउँदै

लैजाने, पालिकालाई मासु, दुध, अण्डा र तरकारीमा आत्मनिर्भर बनाउने जस्ता महत्वकाशी कार्यक्रम पालिकाले सार्वजनिक गरेको छ । स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुँदै आएका अक्रबरे खुर्सानी तेजपात, टिमु, बेसार, फाफर, कोदी लगायतका उत्पादनमा वृद्धि गर्न आवश्यक तालिम अनुदानको व्यवस्था, स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुँदै आएको ढोको नान्दो, राम्दो, बुत्ता, आरन तथा सिलाई लगायतका परम्परागत

सिप कलालाई संरक्षण गरी आयआर्जन बढाउने नीति पालिकाले लिएको छ । गुणस्तरीय शिक्षाको लागि सबै विद्यालयमा अंग्रेजी नेपाली माध्यमबाट पठन-पाठन गराउने, पालिका भित्रका प्राविधिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने गरिव विपन्न विद्यार्थीहरूलाई पालिकाले निःशुल्क पठन-पाठन गराउने, पालिका भित्रका विद्यालयहरूको गुणस्तरीयता बढाउन अनुमानको लागि एक जना विद्यालय निरीक्षकको व्यवस्था गरी राम्रो

गर्नेलाई पुरस्कार, नराश्रो गर्नेलाई कारवाही गर्ने नीति प्रस्तुत गरेको छ । दुई वटा वडाको दुई वटा माध्यमिक विद्यालयमा लागू भएको विद्यालय नर्स कार्यक्रम वित्तार गर्ने, हरेक विद्यालयमा अनिवार्य रूपमा बुक फि डे कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, कक्षा ८ देखी माथिका छात्राहरूलाई आत्मरक्षा तालिम प्रदान गर्ने, कक्षा ८ देखी १० सम्मका विद्यार्थीहरूलाई खेलकुद तालिम सञ्चालन गर्ने पालिकाले जनाएको छ ।

यसै स्वास्थ्यतर्फ छहरा स्वास्थ्य चौकीमा डाक्टर सहितको सेवालाई निरन्तरता दिने, मृगीला, मुटु उच्च रक्तचाप, मधुमेहको जर्जलाई प्राथमिकता दिने, शुन्य होमडेरीको लागि आवश्यक काम गर्दै जाने, १५ शैयाको अस्पताल चौडी भन्दा चौडी सम्पन्न गराउन पहल गर्ने, ८० बर्ष भन्दा माथिका जेठ नागरिक क बर्गका अपाङ्गहरूलाई घर-घरमै पुगेर उपचार सेवा प्रदान गर्ने, पाँच 'अ' कार्यक्रम अन्तर्गत अपाङ्ग, अशक्त, असाध्य, अति विपन्न, आर्थिक अवस्था कमजोर भएका र महिला स्वयमसेविकाहरूलाई निःशुल्क विभा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने पालिकाले जनाएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा

तानसेनमा तरकारीको जात्रा !

हासा संवाषवाता पल्लु, जेठ ६/विभिन्न समयमा गाड जात्रा, रोपाईँ जात्रा, बाघ जात्रा, भगवती जात्रा निकालिने तानसेनमा बिहीबार भने तरकारी जात्रा निकालिएको छ । सडकमा तरकारी जात्रा निकालेको देखेपछि तानसेनवासी अचम्मित भएका छन् ।

एकाएक शरिर भरी विभिन्न धरीका तरकारीको कपडा लगाएर एक युवा र युवती तानसेन बजारमा देखिए । शिरदेखी पाउँसम्म विभिन्न धरीका तरकारी प्रदर्शन गर्दै हिडेका युवा युवतीसँग भने तानसेन बजारमा सेल्फी फोटो खिच्ने र खिचाउनेहरूको भिडभाड नै देखिन्थ्यो । बजारमा सर्वसाधारणहरूको जिज्ञासा थियो तानसेनमा कुन खालको गाईजात्रा हो ? नत गाईजात्राको बारेमा कुनै व्यानर छ नत कसैले कुनै जात्राको दिन्छ, नत बाजागाजा छ नत लामो खाली छ नै । युवा युवतीको शरिर



भरी तरकारी प्रदर्शनले तानसेनवासी सबैलाई जिज्ञासु बनाइदियो । युवा युवतीले तानसेन बजारमा आउने स्थानीय कृषकहरूका सबै खाले तरकारीहरू

शरिरका विभिन्न अंगहरूमा लगाएर प्रदर्शन गरेका थिए । जात्रा देखेपछि सर्वसाधारणहरू जिज्ञासा राखेका थिए । 'यस्तो खालको जात्रा कहिल्यै देखिएको

थिएन जीवनमा पहिलो पटक देखियो तानसेन विशाल बजारमा मासु पसल सञ्चालन गर्दै आएका गोकुल पौडेलले

-बाँकी अन्तिम पेजमा

पा.वि.हु.ब.नं. ०११/०१२ पा.वि.प्र.का.ब.नं. ११/०११/०१२



स्वच्छपातकीय

योग गरौं, स्वस्थ रहौं

स्वस्थ रहन योगको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । योगले शारीर स्वस्थ राख्नुको साथै मानसिक शान्ति पनि प्राप्त हुन्छ । प्राचीनकालमा योगकै कारणले कतिपय ऋषिमुनीहरू अध्यात्मिक शक्ति प्राप्त गरेका उदाहरणहरू प्रशस्तै छन् । विश्वमा नै योग प्रमुख आवश्यकता बन्दै गएको छ । सबैलाई थाहा नहुनसक्छ, नियमित रूपमा योग गर्नाले जीवनमा कहिल्यै पनि औषधि खानु पर्दैन । चिकित्सकलाई धाइरहनुपर्दैन । त्यसैले योगलाई सबैले व्यवहारिक जीवनमा अपनाउन जरुरी छ । योगले निरोगी बनाउँछ शरीरलाई आकर्षक बनाउन, शान्त चित्त र राम्रो स्वास्थ्यका लागि अन्य कुनै उपाय अपनाउनु पर्दैन । तर मानिसले योगको महत्त्व जान्दा-जान्दै पनि त्यसो गरेको हुँदैन । योग त्यो प्रक्रिया हो जसद्वारा हाम्रो शरीर, मन र आत्मालाई सकारात्मक तरिकाले एकसाथ समावेश गर्दछ, अध्यात्मको प्राप्तिका लागि एक दोर्भ्रासँग जोड्दछ । परापूर्वकालमा योगलाई अदृश्य शक्तिर्सँग जोडिने माध्यमका रूपमा लिइन्थ्यो । तर, समयक्रमसँगै योगको महत्त्व पनि परिवर्तन हुँदै आएको छ ।

आत्माको परमात्मसँगको मेल नै योग हो । शारीरीक रूपमा स्वस्थ रहनका लागि हरेक वर्षको २१ जुनमा विश्वव्यापी रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने गरिन्छ । आज पनि विश्वभर योग दिवस मनाउन लागिएको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुन शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूपमा समेत स्वस्थ हुनुपर्ने व्याख्याले योगको महत्त्व अझ बढाउँदछ । शरीर, इन्द्रिय, मन र आत्माको संयोग नै आयु हो ।

केही वर्षयता नेपालमा पनि योगको महत्त्व केही बढ्दै गएको छ । गाउँ-गाउँमा समेत योग शिविर सञ्चालन हुने गरेका छन् । यो आफैमा राम्रो हो । अब सबैले योग गर्नु आवश्यक भइसकेको छ । योग दिवस वर्तमानको आवाज हो, आजको समयको सन्देश हो । योगबाट उर्जा प्राप्त हुनुका साथै मानसिक शान्ति, चिन्तामुक्त, कार्यक्षमतामा वृद्धि आदि सकारात्मक गुणको विकास हुन्छ । योग शारीरिक समस्याहरूको समाधान मात्र नभएर जीवनका सम्पूर्ण समस्याहरूको समाधान पनि हो । तसर्थ सफल जीवन जिउन योग स्वस्थ रहन सधै योग गरौं ।

Opinion @ Social Network

उही पुरानै छ कहानि जिन्गीको, फेरीको केवल तस्विर हो, तस्विर होइन ।
(बिमला पाण्डेको फेसबुक स्टेटसबाट <https://www.facebook.com/Bimala.Panday>)
यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछु । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalpati मा लगनअन गर्न सम्कुनछु ।
जनचेतना दैनिकको उपलब्धतालाई आभारले गर्दा छ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्दीप अलि पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुरोध सुन्नवस्को हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकउपलब्धता सुधारवन्त दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

जनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	२०७०
दुधेश्वर ०११-५२०२२	मिमसमाला पैरवाहा ०११-५२०१९
सा.प्र.बाम्बा दुधेश्वर ०११-५२०१९	मिमसमाला पैरवाहा ०११-५२०१९
दुधेश्वर रामगण ०११-५२०१९	परिवार नियोजन सेवा पाल्पा ०११-५२०१९
पैरवाहा ०११-५२०१९	पाम्पा जिला अस्पताल ०११-५२०१९
अर्घाखाँची ०११-५२०१९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०११-५२०१९
हनुमान ०११-५२०१९	सिक्दर पारसी ०११-५२०१९
पारसी ०११-५२०१९	अर्घाखाँची अस्पताल ०११-५२०१९
तीर्थहवा ०११-५२०१९	भैरवहाजी जिला अस्पताल ०११-५२०१९
पाम्पा ०११-५२०१९	ताराधाम जिला अस्पताल ०११-५२०१९
दुधेश्वर रामगण ०११-५२०१९	ताराधाम जिला अस्पताल ०११-५२०१९
अर्घाखाँची ०११-५२०१९	सिक्दर पारसी जिला अस्पताल ०११-५२०१९
अर्घाखाँची कार्यालय	२०७०
अर्घाखाँची अस्पताल ०११-५२०१९	दुधेश्वर हस्पताल ०११-५२०१९
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०११-५२०१९	लुम्बिनी मेडिकल ०११-५२०१९

सविधान एकातिर सरकार अर्कैतिर



डा. शान्तिकृष्ण अधिकाारी

विडम्बना नै भन्नुपर्दछ, नेपालको सविधानले कोरेको मार्गचित्र एकातिर छ भने नेपालका सरकारहरूले हिँड्ने गरेका बाटा अर्कै दिशातिर मोडिएका छन् । यो वर्षको सरकार या यो दलको सरकार भन्नुपर्ने आवश्यकता छैन कि सबका सब सरकार तदर्थवाद, अर्थवाद र सत्तावादबाट डोरिएका छन् ।

नेपालको संविधान, २०७२ ले नेपाललाई समाजवाद उन्मुख राज्य भनेको छ । संविधानको भाग ५ प्राथमिकको धारा ४ मा नेपाल राज्यका बारेमा उपधारा १ मा व्याख्या गर्दै भनिएको छ- नेपाल स्वतन्त्र, अविभाज्य, सार्वभौमसत्ता सम्पन्न, धर्म निरपेक्ष, समावेशी, लोकतन्त्रात्मक, समाजवाद उन्मुख, संघीय लोकतान्त्रिक, गणतन्त्रात्मक राज्य हो । साथै संविधानको प्रस्तावनामा समेत लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित समाजवादप्रति प्रतिबद्ध रही समृद्ध राष्ट्र निर्माण गर्ने वाक्यांश राखिएको छ । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने नेपाल समाजवादी राष्ट्र हो र नेपालमा गठित सरकारहरूले समाजवादी मार्गकै अनुसरण गर्नुपर्दछ । प्रत्येक वर्ष प्रस्तुत गरिने नीति तथा कार्यक्रमहरूले समाजवादी लक्ष्य लिएको हुनुपर्दछ र बजेटहरूले समाजवाद स्थापित गर्न सहयोगी हुने कार्यक्रमहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको हुनुपर्दछ ।

विडम्बना नै भन्नुपर्दछ, नेपालको संविधानले कोरेको मार्गचित्र एकातिर छ भने नेपालका सरकारहरूले हिँड्ने गरेका बाटा अर्कै दिशातिर मोडिएका छन् । यो वर्षको सरकार या यो दलको सरकार भन्नुपर्ने आवश्यकता छैन कि सबका सब सरकार तदर्थवाद, अर्थवाद र सत्तावादबाट डोरिएका छन् ।

वर्गलाई भए रहेको अवस्थाबाट अर्कै तल पुऱ्याउने नीति तथा कार्यक्रम ल्याइने गर्दा र तदनुसारकै कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन हुँदै जाँदा नेपालको संविधान परिवर्तन गरेर समाजवाद उन्मुख भन्ने शब्दावली हटाउन नै उपयुक्त हुने जस्तो वातावरण तयार गरिएको छ ।

गण, नास र कपासको राम्रै व्यवस्था भएको घरपरिवारलाई नेपालमा बर्षेनी आउने दैवी विपत्तिहरूले घरबारविहीन बनाउने गरेका छन् । आजसम्मको धनी मानिस छिनभरमै सुकुम्बासीमा परिणत भएका उदाहरण हाम्रो सामू अनगिनी छन् । हिनको भोक मार र रातको निद्रा टार्ने एक डोढो अन्न र एकसरो कपडा नभएको नागरिकका रूपमा परिणत गरिदिने विपत्तिहरू वर्षेदिदि भइरहेका छन् । हिनले पुऱ्याएको अन्नका बारेमा तिनै भुक्तभोगीहरूमात्रै विज्ञ छन्, जसले विपत्ति भोगे । विपत्तमा परेकाहरूका मर्ममा मलम वल्नुपर्ने सरकारहरू भने अनिभ्रमरहित होइनन् कि संवेदनहीन देखिँदै आएका छन् ।

बाबु बाजेका पालादेखि नै गाँस बासको जोहो गर्न नसकेकाहरूको पीडा त छुँदै नै छ । हिनको समृद्धि र समुपार्जना दृष्टि पुऱ्याउने प्रकृतिको सरकार त कहिले बन्ना नेपालमा अनुमान नै गर्न नसकिने विषय बनेको छ । सरकारहरूका दृष्टि भने कमिसन आउने कार्यक्रमहरू के के हुन्, दलका कार्यकर्ता के गरेमा समृद्ध हुन्छन्, आफ्ना नातापतालालाई कस्तो कार्यक्रम तय गरेर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ जस्ता कुरामा केन्द्रित भएको माने नागरिकमा हुने गरेको छ । समाजबाट लागू गर्न कस्ता कार्यक्रम तर्जुमा हुनुपर्दछ भन्नेमा कुनै सरकार छलफलमा जुटेको देख्न पाइएको छैन । आठ महिनाअघि जाजरकोट केन्द्रविन्दु भएर नेपालमा भूकम्प गयो । यसले हजारौं नागरिकका छत खोयो, कैयौं बालबालिकालाई टुट्टो बनायो, विधवा र विधुर हुनेको संख्या ठूलै थियो । त्यतिबेला घर गुमाएका वारीका पाटामा प्लास्टिकमुनि नै छन् । यो त पछिल्लो घटना हो । कुरै गर्ने हो भने डेढ दशकअघिको कोशीको बाढीले विस्थापित गरेकाहरूको पीडा, करिब एक दशकअघिदेखि सुर्खेतमा पालमुनि बसिरहेकाको मर्म र तीन वर्षदेखि घरबारविहीन भएर रोइरहेका मेलम्ची वारीको दुःखमा कुनै सरकारले साध दिएको छ भनेर कसैले भन्न सक्दैन ।

अनि नेपालका सरकारहरू समाजवाद उन्मुख छन् भनेर कसरी भन्न सकिन्छ ? बरु अहिले राधाधानी हेर्ने हो भने अचम्मको असारे विकासको नौटंकी देख्न पाइन्छ । ठेकेदार, इन्जिनियर, बडाका पदाधिकारी, महानगरका सडक आकाशबाट दकिँरहेको पानीमुनि झार्ता ओडेर सडकहरू पिच गर्दै गरेको दृश्य सामान्य बने का छन् । आवश्यकता र औचित्यका आधारमा सडक पिच भइरहेका छैनन् कि अवारअधि खर्च गरिसक्नुपर्ने बजेट सिध्याउनका लागि काम भइरहेको प्रष्टै देखिन्छ । दश महिना अघि चिम्ले र बसे का जहनप्रतिनिधिहरू वर्षामा पिच गरेर काम गरेको देखाउन तल्लीन छन् जबकि पानी पर्दापदै गरिएको पिच कमजोर हुन्छ भने सबैलाई थाहा छ ।

अर्कै दश वर्ष जसको तस्ते रहने पिचमाथि पिच गरिएको छ । टाले पुग्ने सडकलाई पूरै पिच गरिएको छ । काठमाडौं महानगरभित्रका दृश्य

अर्कै दश वर्ष जसको तस्ते रहने पिचमाथि पिच गरिएको छ । टाले पुग्ने सडकलाई पूरै पिच गरिएको छ । काठमाडौं महानगरभित्रका दृश्य

अर्कै दश वर्ष जसको तस्ते रहने पिचमाथि पिच गरिएको छ । टाले पुग्ने सडकलाई पूरै पिच गरिएको छ । काठमाडौं महानगरभित्रका दृश्य

अर्कै दश वर्ष जसको तस्ते रहने पिचमाथि पिच गरिएको छ । टाले पुग्ने सडकलाई पूरै पिच गरिएको छ । काठमाडौं महानगरभित्रका दृश्य

<p>पुष्प : सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनुहुँदैन । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नुहुँदैन ।</p> <p>विशुद्ध : कुण्ठितेवका काममा मन जान्दैन । शुभकार्यको चर्चा पनि चल्दैन ।</p> <p>कर्मठ : नसोत्तको ठाउँबाट धनामाला । आफन्तको सहायता पाइदैन ।</p> <p>सिंह : धन खर्च हुँदा चित्त बढ्दैन । वैदेशिक काम भने सफल रहन्छ ।</p> <p>कन्या : मनमा सपनामा झुण्डिने । मित्र सबै विचोर्न भेटघाट रहनेछ ।</p>	<p>तृणा : सांस्कृतिक क्षेत्रमा र्च बढ्दछ । छोटा दरीको वातावरणका यात्रा गर्नेछ ।</p> <p>पुत्रिक : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिच्छ । मान प्रीतिमा सुबुद्धि होला ।</p> <p>विशुद्ध : तावत बढेको महत्सु हुनेछ । शरीरमा आलस्य आउला ।</p> <p>अठोट : प्रेमसम्बन्धका लागि श्रेष्ठ सम्मला । कुन्तीको निम्तोको सहयोग लिनेछ ।</p> <p>कृष्ण : प्राणिक गतिविधिमामा संलग्न हुने हुनेछ । छोटा यात्रा सफल नै हुनेछ ।</p> <p>शुभ : वैदेशिकताको विकास हुनेछ । आपत्तिविकास र पराक्रममा वृद्धि हुनेछ ।</p>
---	--

एचआरएचय चर्चा

मोहीको मोह बढ्दो र फाइदा

नेपालमा पछिल्लो समय मोहीप्रति उपभोक्ताको मोह बढेको छ । मोही गमी मौसमका लागि स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ हो । मोहीमा विभिन्न पोषण तत्त्व पाइने भएकाले यसले पाचन प्रणाली, शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउन मद्दत गर्ने जानकारहरूको भनाइ छ । मोहीको मोह बढ्दो, यस्ताछन् मोहीका फाइदापोषणविद् सन्जय महर्जनका अनुसार मोही रसायनरहित प्राकृतिक पेय पदार्थ हो । मोही पिउँदा गमी छल्लुका साथै स्वास्थ्यका लागि विभिन्न पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हुन्छ । 'मोही प्राकृतिक पेय हो, यसमा कुनै केमिकल मिसाइएको हुँदैन,' पोषणविद् महर्जनले भने, 'खाना खाएपछि पानीको सङ्ग मोही पिउन सकिन्छ । मोही हाँप्ने पाचन प्रणालीका लागि राम्रो हुन्छ ।' मोहीमा क्याल्सियम, माइक्रो प्रोटीन लगायतका पोषण तत्त्व हुन्छ । मोही पिउनाले हड्डीको विकासमा सहायता गर्ने उनको भनाइ छ । 'मोहीमा पर्याप्त मात्रामा प्रोटीन हुन्छ । एमिनो एसिड हुन्छ,' उनले भने, 'अर्थात् यो बच्चासम्मका लागि यो एकदमै राम्रो हुन्छ । बच्चाको लागि एकदम स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ हो ।' दुग्ध व्यवसायी तथा नेपाल डेरी एसोसिएसनका केन्द्रीय सचिव शिवहरि आचार्यले दैनिक एक हजार लिटर मोही बजारमा ल्याउने तयारी गरेको छ । उनले भने, 'मोहीमा १ प्रतिशत राइबिन्छ, ५ प्रतिशत एसएनएफ राखेर उत्पादन गरिन्छ । यसमा क्याल्सियम बढी हुन्छ ।'



व्यवसायी आचार्यले सारबजारमा हुँकेकालाई मोहीको महत्त्व जानकारी नरहेको पाइएको बताए । 'गाउँमा हुँकेकाले यसको महत्त्व बुझेका छैन,' उनले भने ।
ब्रान्ड बन्ने मोही
 मोही ब्रान्ड बन्ने गरेको नेपाल डेरी एसोसिएसनको भनाइ छ । नेपालमा पछिल्लो समय विभिन्न स्थानीय तहले मोहीलाई ब्रान्ड गर्न थालेका छन् । एसोसिएसनका अध्यक्ष प्रह्लाद दालका अनुसार मोहीप्रतिको मोह बढ्न थालेपछि कृषिबलस्तुको बुद्धिपूर्ण नगरपालिका-९ इमिलियामा लोन्बल डेरी उद्योगले वैशाख पहिलो हप्तादेखि व्यावसायिक रूपमै मोही उत्पादन सुरु गरेको छ । सुरुमा दैनिक एक हजार लिटर मोही

उत्पादन गरेर विक्री गरेको उद्योगले अहिले दैनिक तीन हजार लिटरसम्म मोही उत्पादन गरेर विक्री गरिरहेको छ । चितवनको इच्छाकामना गाउँपालिकाको कार्यालयमा पाहुना तथा सेवाग्राहीलाई मोहीले स्वागत गर्न थालिएको दाहालले बताए । पछिल्लो समय बाराको निजगढ नगरपालिका र जीतपुरसिमरा उपमहानगरले पनि पाहुनालाई चिया तथा चिसो पेय पदार्थको सङ्ग मोही दिने गरेको उनको भनाइ छ । पोखरा महानगरपालिका-१७ मा एसएण्डएस डेरी उद्योगले पनि व्यावसायिक रूपमा दैनिक १ हजार लिटर मोही बजारमा ल्याउने तयारी गरेको छ ।

मोही कुन बेला पिउने ?
 मोही पिउने समय र व्यक्ति अनुसार फरक हुन सक्छ । विशेष गरी र्याडिओको समस्या हुनेहरूले अमिलो मोही पिउन नहुने पोषणविद् महर्जनले बताए । मोही बेलुकीभन्दा बिहान र दिउँसो पिउँदा प्रभावकारी मानिन्छ । 'आयुर्वेदमा खाना खाने बित्तिकै पानी पिउन राम्रो मानिँदैन' उनले भने, 'तर मोही पिउँदा स्वास्थ्यलाई हानि हुँदैन ।' स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले उत्तम मानिएको पेय पदार्थ मोहीलाई बजार ल्याउनुअघि यसको गुणस्तरमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने सरोकारवालाका सुभाषका छन् । 'यसमा चिनी लगायत अन्य विकार वस्तु हाल्नु भएप,' पोषणविद् महर्जनले भने, 'बजारमा यसलाई शुद्ध रूपमा ल्याउनु पर्छ्यो ।' अध्यक्ष दाहालले मोहीको बजारीकरणमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने

सुझाएका छन् ।
मोही पिउँदाका फाइदा
 -मोहीमा पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम पाइने भएकोले कब्जियत हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।
 -मोहीलाई भुटेको बिराका साथ पिउनाले पाचन प्रणाली तुरुस्त राख्न मद्दत गर्छ, साथै पेटको गमी र अन्य समस्याबाट पनि जोगाउन मद्दत गर्छ, -मोटोपना अधिक हुँदा मोहीमा नुन मिलाएर पिउनु शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छ, -बिहान-साँझ मोही पिउँदा स्मरण शक्ति तेज हुन्छ । पेटकष्टक बाइलुन्की लाग्ने समस्या रहेमा मोहीमा एक चम्चा अदुवाको रस र पाउडर मिलाएर पिउनु लाभदायक हुन्छ, -बान्सा आउने जस्तो भएमा मोहीमा जाइफल पिसेर त्यसको मिश्रण पिउँदा लाभदायक हुन्छ, -सौन्दर्य समस्याको लागि मोही निकै फाइदाजनक हुन्छ, मोहीमा पिठो मिलाएर तयार गरिएको लेप लगाए छालाको चाउरीपना कम हुन्छ, -गुलाबको जटलालाई मोहीमा पिसेर अनुहारमा लगाउँदा डन्डीफोरको समस्या कम हुन्छ, -शरीरमा पोलेको भाग छ भने तुरुन्त मोही लगाउँदा आराम भिन्छ, -कपाल भर्ने समस्यामा पनि मोही उत्तिकै उपयोगी हुन्छ । यसको लागि गामी मोहीले हप्तामा दुई दिन कपाल पछालेमा सिल्की र चम्किलो बनाउने गर्दछ ।

-**रातोपाटी डटकम**

पायल्स कसरी हुन्छ ? विस्तृतमा बुझौं

पायल्स मलद्वारमा हुने समस्याको एक हो । मुख्यतया मलद्वार वरपर अर्थात् मलद्वारको भित्री वा बाहिर नसाहरू फुल्ने वा सुनिने अवस्थालाई पायल्स भनिन्छ । पायल्स भित्री र बाहिरी गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । मलद्वार बाहिरको नसा फुल्नुलाई बाहिरी पायल्स भनिन्छ भने भित्री पायल्समा भने चार चरण हुन्छ । पहिलो चरणमा दिसामा रगत देखिन्छ । दोस्रो चरणमा दिसा गर्दा मलद्वारबाट बाहिर निस्कने र भित्र पस्ने हुन्छ । तेस्रो चरणमा पायल्स मलद्वारबाट बाहिर निस्कन्छ, आँफै भित्र पस्दैन । यस्तो अवस्थामा औंलाले धकेलेर भित्र पसाउनुपर्ने हुन्छ । चौथो अवस्थालाई पीलाप्लास स्टेज पनि भनिन्छ । जुन अवस्थामा मानिसले दिसा गरेर उठेर औंलाले धकेलेर भित्र पसाउँदा पनि नपस्ने र मासु बाहिर नै निस्किरहने हुन्छ ।

कसरी हुन्छ पायल्स ?
 पायल्स हुनुमा एउटा मात्र कारण हुँदैन । तर मुख्य कारण खानपान हो । खानेगरी मसालेदार खाना, जंकफुड, मैदाजन्य, तारेको भुटेको खानेकुराले यो समस्या ल्याउन सक्छ । किनभने यस्तो खानेकुरा सहजै पचिँदैन, जसकारण पखाला वा कब्जियत हुनसक्छ । दिसा गर्न बल गर्ने बानी, लामो समय शौचालयमा बिताउने बानीले पनि पायल्सको समस्या ल्याउन सक्छ । यस्तै गर्भवत्या, बुढ्यौली र वंशाणुगत कारणले पायल्स हुनसक्छ । पाचन प्रणालीमा समस्या आउँदा पायल्स हुने सम्भावना हुन्छ । प्यान्क्रियाजमा खराबी भएमा पनि पायल्स हुनसक्छ । किनभने यसले हामिले खाएको खानालाई पचाउने इन्जाइम निकाल्ने काम गर्छ । यसले खानेकुरा खाएपछि शरीरलाई चाहिने पोषक तत्व लिउन मद्दत गर्छ र नचाहिने कुराहरू बाहिर निस्कन्छ ।

कसरी बन्ने ?
 पाचन प्रणाली कमजोर वा गडबडी भएमा र दूबो आउने राखी काम गर्दा पायल्स हुन्छ । पायल्सको औषध बालबालिका, बयस्क, वृद्धबुढालाई सबैलाई उतिकै हुन्छ ।
सङ्ग्रह के हुन्छ ?
 सामान्यतया दिसा गर्दा रगत आउने, मलद्वारमा मासु पसाउने, दुक्ने, सुनिने र चिलाउने पायल्सका लक्षणहरू हुन् ।
बालिँदा के छ ?
 पायल्सको समस्या उपचार भएपछि मलद्वारबाट रगत बग्ने, मासु मलद्वार भन्दा बाहिर निस्कने, आन्दा पाक्ने लगायत जटिलता निम्तन सक्छ । पायल्सको समस्या उपचार भएपछि भने फिस्टर अर्थात् मलद्वारको मासु च्यातिने र फिस्टुला हुने जोखिम हुन्छ ।



पायल्सको कारण र उपचार

भने शारसूत्र विधिबाट उपचार हुन्छ । 'शारसूत्र के हो ?' शारसूत्र 'आर' र 'सूत्र' शब्द मिलेर बनेको हो । जसअनुसार 'आर' भनेको विशेष प्रकारको खरानी हो भने सूत्र भनेको घाँटो हो । यही 'आर' र 'घाँटो'को प्रयोगबाट गरिने उपचार विधिलाई नै शारसूत्र विधि भनिन्छ । विशेष प्रकारको घाँटोलाई शारसूत्र भनिन्छ । पायल्सको तेस्रो र चौथो चरणमा विरामीको मलद्वारबाट बाहिर निस्किएको मललाई शारसूत्रले काटेर सफा गरिने आयुर्वेदिक चिकित्सक डा. पीडेल बताउँछन् । 'यसले घाउ भन्न वा निको हुन मद्दत गर्छ । पायल्सका साथै फिस्टुलाको पनि शारसूत्र विधिबाट प्रभावकारी उपचार हुन्छ,' उनी भन्छन्, 'शारसूत्र विधिबाट उपचार गर्दा पायल्स पुनः बल्किने सम्भावना न्यून हुन्छ ।'

पूर्ण रूपमा निको हुन्छ ?
 एन्डोस्कोपिक डा. शाह र आयुर्वेदिक चिकित्सक डा. पीडेलका अनुसार पहिलो र दोस्रो चरणमा रोग पत्ता लगाउन सकेमा पायल्सको समस्या सजिलै पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिन्छ । तेस्रो र चौथो चरणको अवस्थामा उपचार अबधि लामो हुनसक्छ । चिकित्सकको सल्लाह अनुरूप चलन सकेमा निको हुन्छ । तर फेरि बल्किने सम्भावना हुन्छ ।

पायल्स हुन नदिने के गर्ने ?
 पायल्स हुन नदिन आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार ल्याउनुपर्छ । सेक्ससम्म सन्तुलित मात्रामा सजिलै पच्ने खालका खानेकुरा खाने, बेतुकाको खानामा पचाउन समय लाग्ने माछामासुला खानेकुरा सेक्ससम्म नखाने, बिहान समयमा उठ्ने र बेतुका समयमा सुत्ने बानी बसाल्नुपर्छ । रेस्टोरेन्टमा खाने बानीलाई कम गर्ने, पर्याप्त रूपमा पानी पिउने, सातपात र दैनिक फलफूल खानुपर्छ । खानपानसँगै बिहान उठ्ने बित्तिकै कम्तीमा आधा घण्टा योग तथा व्यायाम गर्नुपर्छ ।

मलद्वारमा हुने सबै समस्या पायल्स हो ?

पायल्समा के नखाने ?
 पायल्स भएकोले कब्जियत हुने खालका खानेकुरा खानु हुँदैन । यसमा मैदाजन्य परिकार, माछा, मासु, अण्डा, तारेको, भुटेको, मसालेदार खाना, अदुवा, मरिच, खुर्सानी, रक्सी, चुरोटो खानु हुँदैन । किनकि यी खानेकुरा सजिलै पचाउन नसकिने भएकोले कब्जियत गराउन उपचार के गर्ने भन्दा पनि के कारणले भएको त्यो पत्ता लगाउन जरुरी हुने बताउँछन् । 'रोग पहिचान गरिसकेपछि समस्या के हो, कुन चरणमा छ र विरामीको अवस्था बुझेर स्वास्थ्यअनुसार उपचार विधि अगाडि बढाउनुपर्ने हुन्छ,' उनी भन्छन् । कतिपय अवस्थामा सामान्य मलमल बनाए वा औषधिको प्रयोगले निको हुने र जटिल अवस्थामा शल्यक्रिया गर्नुपर्छ ।
आयुर्वेदिक उपचार
 आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिमा विरामीको अवस्थानुसार उपचार गरिने आयुर्वेदिक चिकित्सक डा. सुदर्ण पी डेल बताउँछन् । 'आयुर्वेदमा पहिलो र दोस्रो चरण छ भने औषधिबाट उपचार हुन्छ,' उनी भन्छन्, 'तेस्रो र चौथो चरणमा छ

गमी गराउने भएकोले कब्जियतको समस्या ल्याउन सक्छ ।
के खाने ?
सम्पूर्ण खान : फाइबरयुक्त खानेकुरा प्रशस्त पाइन्छ । यसले पाचन प्रणालीलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ र पेटलाई सजिलै सफा गर्छ । त्यसैले पायल्स भएमा ओट्स, ब्राउन राइस र होल गृह आदिनाई आहारमा समावेश गर्नुहोस् । दालको सेवन पनि फाइदाजनक हुन्छ ।
फलफूल : प्रशस्त मात्रामा फलफूलको सेवन गर्नुपर्छ । फलफूलमा केरा, स्याउ, अंगूर, तरबुजा, नाशपाती, जामुन र सुन्तला आदि समावेश गर्नुहोस् । भिटामिन बाहेक यसमा फाइबर पनि हुन्छ, जुन पायल्समा फाइदाजनक हुन्छ ।

हरियो सागपतको : हरियो सागपतको सेवनले पायल्सको समस्याबाट राहत दिन्छ । यसमा धेरै प्रकारका एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र लवण हुन्छन्, जसले पायल्सको लक्षणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । यसका लागि पालक, बन्दागोभी र ब्रोकोउली आदिको सेवन गर्नुपर्छ ।

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

सल्लाह : मूला, गाँजर, काँकोमा राम्रो मात्रामा फाइबर हुन्छ, जसले खाना पचाउन र कब्जियतको समस्याबाट राहत प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । साथै यसमा पानीको मात्रा पनि हुन्छ ।

भेडेसुर्जानी : भेडेसुर्जानीमा पानी र फाइबरको अतीव उच्च मात्रामा पाइन्छ । यसले पेट सफा गर्न र पायल्सको समस्यालाई हटाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले पायल्सको समस्या भएका व्यक्तिहरूमा भेडेसुर्जानी पनि समावेश गर्नु राम्रो हुन्छ ।
मलद्वारमा हुने सबै समस्या पायल्स हुँदैन ?
 मलद्वारको समस्या हुनेबित्तिकै मानिसहरू पायल्स नै भएको भन्ने ठान्छन् । तर मलद्वारको सबै समस्या पायल्स हुँदैन । मलद्वारमा दुखाइ हुने, रगत मात्रा आएमा पायल्स हुनसक्छ । तर मलद्वारमा दुक्ने, रगत जाने, अफ दिसा कडा हुँदा भन्नु बढी रगत जाने र सँगै अत्याधिक दुक्ने भएमा फिस्टर अर्थात् मलद्वारको मुख च्यातिएको हुनसक्छ । मलद्वार वरिपरि गिर्बाँ पलाएको छ वा घाउ भएको छ भने त्यसबाट रगत निस्कने, पिप निस्कने र कहिले पक्ने कहिले सन्को हुने भएजस्तो भएमा फिस्टुला हुनसक्छ । त्यसैले मलद्वारबाट पिप बग्ने, रगत बग्ने, रगत मिसिएको पखाला हुने र सिंगान मिसिएको दिसा जाने भएको छ भने अल्सरिजम कोलाइटिस वा क्रोन डिजिन हुनसक्छ । यी आन्तर र मलाशयमा देखापर्ने एक दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या हो ।

-**नवसाधन खबर डटकम**

लामखुट्टेको टोकाइबाट कसरी बच्ने ?

गमी मौसम शुरू भएसँगै तराई र पहाडी जिल्लामा लामखुट्टेको प्रकोप पनि बढ्न थालेको छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट कतिपय रोगहरू लाग्ने गर्दछ भने केही रोग सन् समेत हुन्छ । त्यसैले यसको टोकाइबाट बच्नु पर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने केही उपायहरूबारे यहाँ चर्चा गरेका छौं ।

फुस टाँगेर सुत्ने
 -घरको झ्याल ढोका लामखुट्टे नछिर्ने हाल्ने ।
 -सकेसम्म जति बेला पनि लामो बाहुला भएको लुगा लगाउने ।
 -लामखुट्टे भगाउने धूप वा मलमको प्रयोग गर्ने ।
 -लामखुट्टे सङ्ग्रह हुने समयमा विशेष गरी बिहान र सफपख सवाधानी अपनाउने ।
 -घर वरिपरि, कार्यालय, विद्यालयमा टायर, खुला भाँडा आदिमा पानी जम्मा हुन नदिने ।
 -पानी जम्मा गर्ने भाँडालाई लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी छोप्ने ।
 -गमलाको प्लेट, फुलदानी, कुलर



आदिको पानी कम्तीमा हप्ताको एक पटक फेर्ने ।
 लामखुट्टेले फोहोरमा आश्रय लिन्छ । साथै प्रदूषित स्थानमा यो चाडै फैलन्छ । त्यसैले लामखुट्टेबाट बच्न घर आसपासको सरसफाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । गमी मौसमका कोठामा हावा आउजाउ गर्न झ्याल ढोका खोल्नुपर्छ । तर यसरी झ्याल ढोका खुला छाड्दा लामखुट्टे कोठामा पस्ने

गर्दछ । त्यसैले झ्याल ढोकामा बानी लगाउनु पर्दछ । लामखुट्टे भगाउनका लागि केही घरेलु उपाय पनि अपनाउन सकिन्छ । जस्तो कोठामा कपूर जलाएर केही मिनेट सबै झ्याल ढोका बन्द गर्ने । यसो गर्दा धरौंभर पसेको लामखुट्टे मर्छ । घरको झ्याल ढोकामा तुलसीको बोट रोपाने पनि लामखुट्टेको प्रकोप कम हुने बताइन्छ ।

-**हरिपालय टाइम्स डटकम**

अन्तरपालिका...

...सबैका घर घरमा खानेपानीको सुविधा पुऱ्याउन एक घर एक धारा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने, लिफ्ट खानेपानीका विद्युत मशहलमा अनुदानको व्यवस्था, एक वडा एक पोखरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, सडकका किनारमा हरियाली तथा सुन्दर स्वरु विरवा लगाउने, मानिसको आवत जावत बढी हुने स्थानमा सार्वजनिक शौचालय निर्माण गर्ने जस्ता पालिकाले मिति तथा कार्यक्रममा सार्वजनिक गरेको छ ।

खेलकूद गतिविधीलाई बढाउन वडातहमा खेलकूद समिति एक वडा एक खेलमैदान, अग्रशिक्षक महालेखको सुनिश्चितता गर्ने, वैदेशिक रोजगारबाट सिक्केको सिप ज्ञान स्थानीय तहमै प्रयोगमा ल्याई गाउँघरमै आयआर्जन बढाउने, विदेश होईन,

विज्ञानसभन्ने अभियानका साथ स्वरोजगारमुलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, गरिविविपन्न तथा सुकुम्बासीहरूको पहिचान गरेर स्थानीयस्तरमा प्रयोग हुने सिपमुलक तालिम सञ्चालन गर्ने, बृद्ध स्याहार बृहारी प्रोत्साहन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने नीति कार्यक्रममा उल्लेख छ ।

गाउँसभामा कृषि क्षेत्र हाजिरेकारक वन्यजन्तुबाट जोखिम न्युनिकरणको लागि पुर्वाधार निर्माण कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधी २०८१, शिक्षक सरुवा तथा काज व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यविधी २०८१ र कुटानी पिपसानी मिल तथा मिनिष्ट्रियर वितरण कार्यक्रम कार्यन्वयन कार्यविधी २०८१ पेश भई परित भएको छ । गाउँसभामा पेश भएको नीति तथा कार्यक्रम सर्वसम्मत रूपमा पारित भएको छ ।

गाउँसभामा वडा नं ३ का वडा अध्यक्ष प्रदिप पौडेल, वडा नं ४ का वडा अध्यक्ष गोविन्द रायमाथी, गाउँसभा सदस्यहरू सूर्य काकी, नारायणी गहतराज, उद्वर राणा, अर्जुन ज्ञवाणी, धनबहादुर रायमाथी, मुना दर्जी, लोकबहादुर बुढाथोकी लगायतले नीति तथा कार्यक्रम माथि सुझाव सल्लाह दिएका थिए । सभामा उठेका विज्ञप्तिहरूको राजस्व परामर्श समितिका संयोजक पालिका उपाध्यक्ष युवराज थापा, आर्थिक समितिका संयोजक प्रदिप पौडेलले जबाफ दिएका थिए । पालिका अध्यक्ष रूमाशत भट्टराईको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष युवराज थापाको सञ्चालनमा भएको गाउँसभामा सदस्य सचिव प्रमुख प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण प्रसाद तिमिल्सिना, प्रवक्ता देवेन्द्र पुन लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

...तानसेनको बसपार्क टुडिखेल, भिमसेनटोल, नायाधणस्थान, असनटोल शितलपाटी, मखनटोल हुलाक चौक, सिस्वानटोल हुँदै विशाल बजारसम्म तरकारीको जात्रा प्रदर्शन गरिएको थियो ।

कलाकारद्वय गोकुल सार र नातु मगरले शरिभरी आलु, लसुन, प्याज, टमाटर, भिन्टी, करेला, लौका, बन्दा, काउली, बेदान, सेमी, बोडी, पर्वल लगायतका तरकारीहरू शरिभरी लगाएर जात्रा देखाएका थिए ।

हो यो एक किसिमको जात्रा हो, मानिसलाई जिज्ञासा बनाउने जात्रा हो, जात्रामा नत कुनै व्यानर राखिएको थियो नत कुनै जात्रा के को लागि हो भनेर व्यख्या नै गरेको थिए । यो मानिसलाई जिज्ञासा बनाउने नयाँ प्रकृतिको जात्रा हो । मिलनसार उचमी महिला सहकारी संस्थाले तानसेन होलाइदीमा सञ्चालन गर्दै आएको तरकारी थोक बजारको प्रचार-प्रसार गर्न, उपभोक्तालाई स्थानीय ताजा सफा

तानसेनमा...

तरकारीको जानकारी दिन नयाँ शैलीबाट प्रचार-प्रसार अभिमान गरिएको संस्थाकी अध्यक्ष कमला भण्डारीले बताईन् । संस्थाले दैनिक रपमा १० टन तरकारीको कारोबार गर्दै आएको जनाएको छ ।

अहिले पाल्पाको तरकारी बटवल बजारमा पुग्ने, सोही स्थानबाट विभिन्न भारतीय विधादीयुक्त तरकारी भिषिएर पुग्ने तानसेनको बजार आउँदा व्यापारीदेखि उपभोक्तासम्म ५० प्रतिशतसम्म लागत महशुस पर्ने स्थिति रहेकाले पाल्पाको तरकारीलाई सिधै पाल्पामै खपत गरी बढी भएको मात्र बाहिर पठाउँ भन्ने सन्देश दिन यो गाउँजात्रे तरीकाबाट तरकारी प्रदर्शन गर्दै तानसेन बजारमा हिडेको रेडाका बजार विकास अधिकृत पिपं परियारले बताए ।

संस्थासँग अहिले पाल्पाका करीव १८ सय कृषकहरू जोडिएका छन् कृषकहरूले उत्पादन गरेको तरकारी अोजन प्रविधीबाट सफा गरी उपभोक्ताको घर-घरमा पुऱ्याउनको

लागि नयाँ तरीकाबाट कलाकारहरूको प्रयोग गरेर उपभोक्ताहरूको ध्यान तान्ने काम गरेको रेडा पाल्पाका तरकारी प्रशोधन केन्द्रक प्रबन्धक सशित बढादुर कुर्नेरले जानकारी दिए ।

संस्थाले तानसेनको होलाइदीमा तरकारीको थोक बजार सञ्चालन गर्दै आएको छ । मिलनसार तरकारी थोक बजार सञ्चालनको लागि तानसेन नगरपालिका, लुम्बिनी प्रदेश सरकार, हेकर इन्टरनेशनल र रेडा पाल्पाले आवश्यक सहयोग गर्दै आएका छन् ।

स्थानीयस्तरमा कृषकहरूलाई व्यापारिक बनाउँदै आने आर्जनमा बृद्धि गराउन, उनीहरूको व्यवसायमा हौसला बढाउन, उपभोक्तालाई स्वच्छ, ताजा तरकारीको व्यवस्थापन गर्न मिलनसार तरकारी थोक बजार केन्द्रले निरन्तर काम गर्दै आएको छ ।

यो सहकारी संस्था महिलाहरूले मात्र सञ्चालन गर्दै आएको सहकारी संस्था हो ।

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह दर्ता, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता समयमै दर्ता गरौं ।
- वन जंगललाई आगोलागी हुनबाट बचाऔं ।
- वन, वातावरण, वन्यजन्तु र सार्वजनिक सम्पदाको संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो गाउँ एवम् शहर बजार वरपरको वातावरण सफा राखौं ।
- सबै खालका विभेद अन्त्य गरौं ।
- गाउँपालिकाको कार्यालयमा गई आफ्नो पसल, व्यवसाय दर्ता गरौं ।
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखिए तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाच गराउन जाऔं ।
- खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीमा मात्र दिसापीसाब गर्ने बानी बसालौं ।
- सबै बालबालिकालाई समयमै विद्यालय भर्ना गरी पहुँच सुनिश्चित गरौं ।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप र दमजस्ता स्वास्थ्य समस्याको नियमित चेकजाँच गरौं ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने गरौं ।
- सीप सिकौं, स्वाम्बी बनौं ।
- छोराछोरीलाई शिक्षित र सक्षम बनाउन विद्यालय पठाऔं ।
- बाँफो जमिनमा बोटविरवा लगाऔं ।
- भूकम्प प्रतिरोधि संरचना निर्माण गरौं ।
- स्थानीय सरकारलाई सबल बनाउन समयमै कर तिरो ।
- प्लाष्टिकको प्रयोग नगरौं, वातावरण प्रदुषण हुनबाट जोगाऔं ।
- सेवा प्रवाहमा रहेका कमी कमजोरी औल्याऔं ।
- कृषि, पशुपालनमा यूवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार सिर्जनामा टेवा पुऱ्याऔं ।

कृष्णप्रसाद तिमिल्सिना प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
 युवराज थापा उपाध्यक्ष
 रूमाशत भट्टराई अध्यक्ष

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका
 गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
 छहरा, पाल्पा
 लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पेन्सनपट्टा हराएको सूचना
 मिति २०८१ जेठ १ गतेका दिन प्रभास पाल्पाको बाघटारीतर्फ आउँदै गर्दा संगासगा शर्माको नाममा रहेको निम्न व्यहोराको पेन्सन पट्टा हराएको र खोजतलास गर्दा समेत नभेटिएकोले फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा खबर गरिदिनु हुन अनुरोध छ ।

नाम : अशिका पौड्याल (हकमाला)
 ठेगाना : ता.न.पा.-७, बासटरी, पाल्पा (साविकको तानसेन-१४), पाल्पा
 पेन्सन पट्टा नं. : 86336
 सम्पर्क नं. : 9847028527

वर्गिकृत डिस्प्लेमा
 १ X ५ साइजमा मात्र
 वर्गिकृत डिस्प्लेमा
 विज्ञापन
 दिनुहोस्
 व्यवसाय
 बढाउनुहोस् ।
 सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मजको आवाज.....
 'मम की कृति, मम की कृति'
 युक्ति प्रवृत्त, ५४३ मेगाहर्ट्ज
 विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
 युक्ति रीपब्लिक कम्युनिकेशन प्रा.लि.
 तानसेन, पाल्पा
 ०७५-५४१६६६, ५४१६६६
 E-mail
 news.uniquefm@gmail.com
 www.uniquefm942.com

मालपोत कार्यालय तानसेन पाल्पाबाट जारी भएको श्रेस्ता कायम हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

उपरोक्त पाल्पा जिल्ला साविकक हुमिन -८ हाल रम्भा ५ विवासी एक प्रसाद शर्मा (पौडेल) ले आफ्नो नाममा दर्ता कायम रहेको साविक पिपलडाँडा -३ कि.नं. ७५५ जग्गाको श्रेस्ता कायम नभएकोले श्रेस्ता कायम गरी पाउ भनी यस कार्यालयमा निवेदन दिनुभएको । यसमा पाल्पा जिल्ला साविक पिपलडाँडा -३ कि.नं. ७५५ जग्गाको हाल सम्म किन श्रेस्ता कायम नभएको हो ? उक्त जग्गामा हाल कसको हकभोग छ ? ज.ध.एक प्रसाद शर्मा (पौडेल) को हकभोग छ वा छैन ? अन्य कोही कसैको हकभोग छ की ? माथि उल्लेखित कि.नं.को जग्गा निवेदकले अन्यत्र बेचबिबन वा अन्य तरिकाले हकहस्तान्तरण गरेका छन् वा छैनन् ? ज.ध.एक प्रसाद शर्मा (पौडेल)को नाउँमा उक्त कि.नं.को जग्गा श्रेस्ता कायम गरिदिदा अन्य कोही कसैलाई असर पर्छ कि पर्दैन ? उल्लेखित जग्गा ज.ध.एक प्रसाद शर्मा (पौडेल) को नाउँमा श्रेस्ता कायम गरिदिने मिल्छ वा मिल्दैन ? निवेदन मागदावी बमोजिम गरिदिदा कोही कसैलाई असर पर्ने भएमा वा श्रेस्ताकायम गर्न नभिमने भएमा बाटोको म्यद बाहेक ३३ दिन भित्र यस कार्यालयमा सप्रमाण उपस्थित भई निवेदन दिनुहुन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । म्यादभित्र दावी विरोध नपर्नेमा प्रचलित कानून बमोजिम ज.ध.एक प्रसाद शर्मा (पौडेल) को नाममा श्रेस्ता कायम भई जतरे र पछि कोही कसैको उजुर बाजुर नलाग्ने व्यहोरा समेत यो सूचना मार्फत सर्वसाधारण सबैका लागि जानकारी गराइन्छ ।

३५ दिने अन्त्य २०८१ साल बजार ०६ गते दोष ५ मा सुपुर्ण ।

गर्मीयाममा लाग्नसक्ने रोगबाट बचाउ र बचाऔं

- पर्याप्त मात्रामा पानी वा भोलिलो पदार्थ पिउने गरौं,
- मौसम अनुसारका ताजा तरकारी एवं फलफूल उपभोग गरौं,
- सडेपलेको र बासी खानेकुरा नखाऔं,
- खुलास्थानमा असुरक्षित तरिकाले राखिएका खानेकुरा नखाऔं,
- धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं,
- घर बाहिर हिड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं,
- घर, आँगन र आसपासको क्षेत्र सफा राखौं,
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं।



हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जंगचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका