स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री बेनिशा हमालले फिल्म क्षेत्रको दायरालाई फराकिलो बनाउँदै अघि बढेकी छन् । अभिनयपछि उनी निर्देशन, निर्माण र वितरणमा पनि सक्रिय हुन थालेकी छन् । सन् २०११ मा फिल्म 'स्वर' मार्फत उनले घरेलु फिल्ममा डेब्यू गरेकी थिइन् । उनी निर्देशित छोटो फिल्म 'मिसिङ ब्राइड' हालै युट्युबमा रिलिज भएको थियो ।

आजको विचार...

किन...

(दुई पेजमा)

दीक्षित अवस्थी

९ माघदेखि प्रदर्शन तयारीमा रहेको एक्सन फिल्म 'परिवर्तन' मा समावेश गीत 'पाकेको चिउरी' युट्युबमा सार्वजनिक भएको छ। क्रिसमस अवसरमा विहिबार गीत रिलिज भएको हो। गीतको भिडियोमा सुशील श्रेष्ठ र अञ्जना बराइली छमछमी नाचेका छन्। गीतमा दुवैको रसायन मिलेको देखिन्छ। लोकलयमा आधारित गीतको भिडियोमा प्रेमकथा चित्रण छ। निर्देशक विजय केरुङले गीतलाई दर्शकले मन पराउने बताए।

❐ वर्ष ३१ अंक १४९ ❐ २०८२ पुस ११ गते शुक्रबार 26 December 2025, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

अल्ट्रासाउण्डबाट गाई–भैसीको गर्भ परीक्षणले ठूलो नोक्सानीबाट जोगाउँदै

पशुपालक कृषक उत्साहित

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, पुस १०/अल्ट्रासाउण्डबाट गाई- भैसीको गर्भ परीक्षण हुन थालेपछि पशुपालक कृषकहरुको ठूलो आर्थिक क्षति हुनबाट जोगिएको छ । समयमै पशुको गर्भ परीक्षण हुने र समस्या थाहा पाउने भए पछि आर्थिक क्षति हुनबाट जोगिने गरेको हो ।

प्रविधिले ठूलो आर्थिक क्षति हुनबाट जोगाउन थालेपछि पशुपालक कृषकहरु उत्साहित भएका छन । जिल्लाको पूर्वखोला गाउँपालिकाका -३ की कृषक उषा खनालले आउने ९ महिना अगावैको कुरा आजै थाहा पाईन । उच्च प्रविधिको कारण कृषक खनालले ९ महिना अगावैको कुरा आजै जानकारी पाएकी हुन । ९ महिना अगावै जानकारी पाउँदा उनको लाखौ रुपैया नोक्सान हुनबाट बचेको छ । नयाँ प्रविधि प्रयोगमा आएपछि यहाँका कृषकहरूलाई ठूलो आर्थिक क्षति

हुनबाट जोगाएको हो । पूर्वखोला गाउँपालिकाले हेफर इन्टरनेसनल नेपालको प्राविधिक सहयोग र समाज उत्थान सहयोग पाल्पाको समन्वयमा पूर्वखोला कृषि तथा पशु विकास परियोजनामार्फत गाई -भैसीमा देखिएको प्रजनन विकृति र बाँझोपन निवारण शिविर सञ्चालन गरेको छ । यो अभियानले पशुपालक कृषकहरुमा ठूलो उत्साह जगाएको छ । परियोजना मार्फत यहाँका कृषकले आफ्नै घरगोठमै आधुनिक अल्ट्रासाउन्ड प्रविधिबाट नि:शुल्क रुपमा गाई भैसीको गर्भ परीक्षण गराउने अवसर पाएका हुन । उनीहरुको दैनिक काममा मात्र होइन, भविष्यमा आउन सक्ने जोखिम समेत पहिल्यै पहिचान गरी न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुऱ्याएको भैसीपालक कृषक एवं पूर्वखोला गाउँपालिकाका-३ का वडा अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद भट्टराईले बताए । उनले भने "पहिले- पहिले ९ महिना पछि मात्र थाहा हुने गाई-भैंसीको गर्भ अवस्था प्रविधिकै कारण ९ महिना अगावै पत्ता लगाउन सकिने भएपछि हामी उत्साहित भएका छौ ।" मेरो गाई भैसीको किन समयमै राँगो लागेन, बाली खोजेन भन्ने कुरा प्रविधिको प्रयोगबाट सजिलै थाहा पाउन सकिएकाले आगामी दिनमा पशुपालन क्षेत्र अझै सहज र नोक्सान रहित हुने कृषक मथुरा खनालले बताए । पशुको गाई भैसीमा प्रयोग गरिएको आधुनिक अल्ट्रासाउन्ड प्रविधिले पशु प्रजननमा देखिएका समस्या तथा बाँझोपन निवारण गर्न महत्वपूर्ण सहयोग गरेको छ । उक्त मेसिनबाट गर्भ अवस्था, पाठेघरको भित्री संरचना तथा सम्भावित समस्या सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ । गाई-भैंसीमा पटक-पटक बाली लाग्ने तर गर्भ स्थायी रूपमा नबस्ने, एक पटक व्याएपछि लामो समयसम्म बाली नलाग्ने, समय-समयमा गर्भ खस्ने जस्ता समस्या पहिचान तथा समाधान गर्न, पशुमा हुने प्रजनन विकृति र बाझोपन निवारण शिविर सञ्चालन गरिएको परियोजना संयोजक राजकुमार आलेले बताए । पहाडी स्तरका गाउँबस्तीमा ठूलो-ठूलो उद्योग कलकारखाना सञ्चालन गरी रोजगारी बढाउन सक्ने अवस्था छैन । बढ्दो बसाई सराई रोक्न, गाउँबस्तीलाई हराभरा बनाउन, गाउँमै स्वरोजगार, उद्यमी बन्न, आयआर्जन बढाउन आधुनिक प्रविधिबाट कृषि र पशुपालननै रहेकोले पालिकाले ठूलो लगानीमा हेफर पोजेक्ट नेपालसँग सहकार्य गरी कृषकको माग र आवश्यकतामा आधारित कार्यक्रमहरु निरन्तर सञ्चालन गर्दै आएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष नुन बहादुर थापाले बताए । पालिकाले पहिलो पटक आधुनिक प्रविधिबाट पशु गर्भपरिक्षण गरेको भएपनि आगामी दिनमा पालिकाले आफै अल्ट्रासाउण्ड मेसिन किन्ने, पशु प्राविधिकहरुलाई दक्ष बनाउने कृषकहरुलाई घरदैलो सेवा प्रदान गर्ने पालिका अध्यक्ष थापाले बताए । विकसित देशहरूमा दशकौं अघिदेखि प्रयोग हुँदै आएको यो प्रविधि पाल्पाली कृषकहरूले भने हाल आएर मात्र प्रयोग गर्ने अवसर पाएका हुन् । देख्दा सामान्य जस्तो लागे पनि यदि यो प्रविधि सहज र व्यापक रूपमा प्रयोगमा ल्याउन सकियो भने कृषकहरू ठूलो आर्थिक जोखिमबाट बचन सक्ने राष्ट्रिय पशु प्रजनन कार्यालय बाँकेका पशु विकास अधिकृत डा. मिलन कुमार चौधरीले बताए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

संक्षिप्त समाचार

चीनमा एसयूभी कार दुर्घटना ८ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

बेइजिङ, पुस १०/दक्षिणपूर्वी चीनमा एउटा एसयूभी कारको चालकले नियन्त्रण गुमाएर पोखरीमा खसेपछि बालबालिका सहित आठ जनाको मृत्यु भएको सरकारी मिडियाले जनाएको छ । घटना सौाईबाट ४८० किलोमिटर पश्चिममा ग्रामीण क्षेत्र पेन्जे काउन्टीमा भएको पानीको पेखरीमा भएको जनाइएको छ । पिपुल्स डेली प्रेस अन्तर्गतको प्रकाशन न्यू सेक्युरिटीका अनुसार हालैको वर्षाले गर्दा चिप्लो भएको सडकको तल्लो भागमा उक्त कार दुर्घटना भएको हो । सात सिटको एसयूभी सामान्यतया यस क्षेत्रका निजी शिशुस्यार (किन्डरगार्टेन) मा जाने बच्चाहरूलाई ओसार पसार गर्न प्रयोग गरिएको रिपोर्टले जनाएको छ । "दुर्घटनाको समयमा किन्डरगार्टेनका धेरै बालबालिका गाडीमा सवार रहेको स्थानीय अधिकारीहरूलाई उद्धृत गर्दै विज्ञप्तिमा भनिएको छ । काउन्टी सुरक्षा अधिकारीहरूले प्रकाशित गरेको अघिल्लो वक्तव्यले चालक सहित आठ जनाको मृत्यु भएको पुष्टि गरेको छ । विज्ञप्तिमा अन्य पीडितहरूको बारेमा कुनै जानकारी नदिइएको तर अनुसन्धान जारी रहेको बताइएको छ ।

जाँचबुझ आयोगमा बयान दिन तयार लेखक

पाल्पा, पुस १०/निवर्तमान गृहमन्त्री रमेश लेखक जाँचबुझ आयोगमा बयान दिन जान तयार भएका छन् । बिहीबार नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय कार्यसम्पादन समितिको बैठकबाट बाहिरिने क्रममा सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्दै उनले जाँचबुझ आयोगमा बयानका लागि जान तयार रहेको बताएका हुन् ।

'भाङ्क २३ र २४ गतेको घटनाबारेमा जाँचबुझ गर्न गठित आयोगले मलाई घटनाबारे जानकारी लिन बोलाएको छ । मैले आयोगमा जाने निर्णय गरेको छु, ! लेखकले भने । उनले शुक्रबारका लागि आयोगले बोलाएको तर आफू सोमबारमात्रै जाने बताए ।

'उहाँहरूले भोलिलाई भनेर बोलाउनुभएको रहेछ । मैले सोमबार आउँछु भनेको छु । १४ गते सोमबार म जान्छु, ! लेखकले भने ।

गौतमबुद्ध मुटु अस्पताल : भुक्तानी रोकिँदा उपचार सेवा बन्द हुने अवस्थामा

लुम्बिनी, पुस १०/बुटवलमा सामुदायिकस्तरमा सञ्चालित गौतमबुद्ध सामुदायिक मुटु अस्पताल आर्थिक सङ्कटमा पर्दै गएपछि विपन्न नागरिक औषधि उपचार कार्यक्रम रोक्नुपर्ने अवस्था आएको जनाएको छ ।

सरकारबाट नियमित रूपमा प्रदान गर्नुपर्ने विपन्न नागरिक औषधि उपचार कार्यक्रमअन्तर्गतको रकम रोकिँदा अस्पतालमा औषधि र उपकरणको आयात रोकिएको, चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी र कर्मचारीको तलब भुक्तानीमा समस्या थपिएको जनाउँदै विपन्न नागरिक औषधि उपचार सेवा रोक्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्था सिर्जना भएको जनाएको छ । अस्पतालले बुटवलमा पत्रकार सम्मेलन गरी सरकारबाट पाउनुपर्ने रकम पुस मसान्तसम्म प्राप्त नभएमा माघ १

गतेदेखि मुटु उपचारका लागि प्रदान गर्दै आएको एक लाखसम्मको उपचार सेवा र मिर्गौलाका बिरामीको नि:शुल्क डायलाइसिस सेवा बन्द गर्न बाध्य हुने जनाएको छ । 'स्वस्थ मुटु हाम्रो अभियान' भन्ने मूल नाराका साथ विसं २०७० देखि सामुदायिकस्तरबाट सञ्चालनमा आएको गौतमबुद्ध सामुदायिक मुटु अस्पताल चालु आर्थिक वर्षमा आइपुग्दा अस्पतालले मुटु र मिर्गौलाका बिरामीको उपचार गरेबापत सरकारबाट १७ करोड ८१ लाख नौ हजार ३७९ भुक्तानी नपाउँदा अस्पताल आर्थिक सङ्कटमा गरी अन्य उपचार सेवासमेत प्रभावित हुने अवस्था सिर्जना भएको जनाइएको छ । चालु आर्थिक वर्षसम्ममा मुटु तथा मिर्गौलाका बिरामीको उपचारबापत नेपाल सरकारले प्रदान गर्ने रकम २० करोड ३९ लाख ३१ हजार ८ सय ७९ रहेको हालै दुई करोड ५८ लाख २२ हजार ५०० मात्र प्राप्त गरेपछि अस्पतालले बिरामीको उपचार गरिरहेको तर सरकारबाट थप भुक्तानीमा चासो नदिएकाले सेवा प्रभावित हुने अवस्था आएको अस्पतालका अध्यक्ष एजाज आलमले जानकारी गराए । सरकारले सञ्चालन गरेको विपन्न नागरिक औषधि उपचार कार्यक्रमअन्तर्गत मुटु रोगीका लागि क्याथ ल्याबबाट सेवा लिँदा रु एक लाख तथा मिर्गौलाका बिरामीको डायलाइसिस नि:शुल्क गर्दै आएको अध्यक्ष आलमले बताए । सरकारको विपन्न नागरिक औषधि उपचार कार्यक्रमअन्तर्गत चालु आर्थिक वर्षमा मात्रै एक हजार ३८४ जना मुटुका बिरामीलाई चार करोड ६४ लाख ८९ हजार १४ बराबरको उपचार सेवा यस अस्पतालमार्फत प्रदान गरिएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

नव जनचेतना

सम्पादकीय

शीतलहरको कहरबाट बचौं

यतिबेला चिसो बढेसँगै तराईका विभिन्न जिल्लामा शीतलहरको जोखिम छ । केही दिन यता लगातार हुस्सुले ढाकेको तराईका जिल्लामा चिसो बढेसँगै शीतलहरको असरबाट बच्नका लागि पर्याप्त पूर्वतयारी हुनसकेको छैन । यो अत्यन्तै दुखको कुरा हो । अरू बेला उखरमाउलो गर्मी हुने तराईका भू-भाग यति बेला कठ्याग्रिदो जाडोको ठिहिरोमा छन् । शीतलहरले ढपक्कै ढाकेको छ । तीन किलोमिटर बाक्लो हुस्सु लाग्दा तराईका भूभागमा स्थल यातायातकै साधन चल्न कठिन भइरहेको छ । हवाई यातायात पनि चल्न पाएका छैनन् । शीतलहरले विपन्न बस्तीका साथै सुत्केरी, गर्भवती, वृद्धवृद्धा, विपन्न परिवार बढी प्रभावित छन् । चिसो बढेसँगै अधिकांश बासिन्दा गाउँमा धुनी बालेर आगो तापिरहेका छन् । पहाडहरू त पहारिला नै छन् । हिमाली भेगतिर अझै हिमपात भइसकेको छैन । चिसोचाहिँ तराईतिरै छ ।

चिसो मौसममा जब हुस्सु लाग्छ, जमिन चिसिन्छ र वायु मण्डलको माथिल्लो तहमात्रै तात्छ, प्रदूषण बीचमै अड्किन्छ । आजको युगमा चिसोले कसैको ज्यान जानु हुँदैन । खरको छानोमुनि पराल ओछ्याउने र ओढ्ने नागरिकको जीवनस्तर उकास्ने दीर्घकालीन योजनालाई सरकारले साकार पार्नुपर्छ । प्रदूषण नियन्त्रण गर्न कडा कानुन बनाएर कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । वातावरण संरक्षण गर्नुपर्छ । हरियाली बढाउनागरिकहरू पनि प्रदूषण कम गर्न जिम्मेवार बन्नुपर्छ । शीतलहरबाट प्रभावित हुने स्थानमा बसोबास गर्ने समुदायका मानिसले शीतलहरको समयमा आफ्ना परिवारको विषेश ख्याल राख्न जरुरी छ । यस समयमा सकेसम्म घर बाहिर ननिस्कुन उचित हुने विज्ञको सुझाव छ । न्यानो लुगा लगाउने, तातोपानी र खानेकुरा सेवन गर्ने, वृद्ध र बालबालिकाप्रति विशेष ध्यान दिने गर्नुपर्छ । यसैगरी शीतलहरका विषयमा स्थानीय प्रशासनसँग नियमित सूचना लिनु आवश्यक छ । स्थानीय तथा प्रदेश तहसँग समन्वय बढाउन आवश्यक छ । यसो गर्न सकियो भने मात्र शीतलहरको कहरबाट बच्न सकिन्छ ।

Opinion @ Socia Network

हिउदमा पातहरु झरेर रुखहरु नसुके पनि
उसको सुन्दरता र श्वास भने सुकेको हुन्छ ।
(हिमाल हमालको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Himal.Hamal)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

किन चाहिन्छ हामीलाई पहुँचयोग्य मतदान ?

दीक्षित अवस्थी

वैदेशिक रोजगारी र अन्तरजिल्ला बसोबासले मतदाता सहभागितालाई गहिरो रूपमा प्रभावित गरिरहेको छ । हामीले अन्य सार्वजनिक सेवा जस्तै मतदानलाई पनि झन्झटिलो र पहुँचभन्दा बाहिर राखेका छौं । गैरजिल्ला मतदान र विदेशबाट मतदान सम्बन्धी व्यवस्थाको आवश्यकता केवल राजनीतिक माग होइन यो आम नागरिकको अभिमत पनि हो । यही भावना सर्वोच्च अदालतको आदेशमा पनि प्रतिबिम्बित भइसकेको छ । तर आदेश कार्यान्वयन अझै अधुरो छ । हिमाल र पहाडका धेरै जिल्लामा स्थायी बसोबास गर्ने जनसंख्या भन्दा बाह्य जिल्लामा शिक्षा वा रोजगारीका लागि बस्ने नागरिकको संख्या ठूलो छ। उनीहरूका लागि मतदानकै लागि निर्वाचन क्षेत्रमा पुग्नु कठिन हुन्छ ।

लोकतन्त्र प्रक्रिया मात्र होइन, सहभागिता यसको आत्मा हो । यसका निम्ति गरिने अभ्यास विधिसम्मत त हुनसक्छन्, तर नागरिक अनुपस्थित भए लोकतन्त्र खोक्रो, आत्माहीन हुन्छ । मताधिकार नागरिक र राज्य बीचको सबैभन्दा आधारभूत सम्बन्ध हो । त्यो सम्बन्ध कमजोर भए लोकतान्त्रिक संरचना आफैं कमजोर बन्छ । नेपाल अहिले यही मोडमा उभिएको छ । लोकतन्त्रमा जनताले आफ्ना आकांक्षा जाहेर गर्ने सबैभन्दा सशक्त माध्यम निर्वाचन हो । नागरिकले स्वतन्त्र रूपमा मत जाहेर गर्न पाउनुपर्छ नै, सँगसँगै मतदानमा सहज पहुँच पनि हुनुपर्छ। यी दुवै शर्त पूरा नभएसम्म लोकतन्त्रले जनआकांक्षा प्रतिबिम्बित गर्न सक्दैन। पछिल्लो २०७९ सालको संघीय निर्वाचनमा करिब ६१ प्रतिशत मतदाता मात्र सहभागी भए । योग्य मतदातामध्ये करिब ४० प्रतिशत प्रक्रियाबाट बाहिर रहे। वैदेशिक रोजगारी र अन्तरजिल्ला बसोबासले मतदाता सहभागितालाई गहिरो रूपमा प्रभावित गरिरहेको छ । हामीले अन्य सार्वजनिक सेवा जस्तै मतदानलाई पनि झन्झटिलो र पहुँचभन्दा बाहिर राखेका छौं । गैरजिल्ला मतदान र विदेशबाट मतदान सम्बन्धी व्यवस्थाको आवश्यकता केवल राजनीतिक माग होइनह यो आम नागरिकको अभिमत पनि हो । यही भावना सर्वोच्च अदालतको आदेशमा पनि प्रतिबिम्बित भइसकेको छ । तर आदेश कार्यान्वयन अझै अधुरो छ । हिमाल र पहाडका धेरै जिल्लामा स्थायी बसोबास गर्ने जनसंख्या भन्दा बाह्य जिल्लामा शिक्षा वा रोजगारीका लागि बस्ने नागरिकको संख्या ठूलो छ। उनीहरूका लागि मतदानकै लागि निर्वाचन क्षेत्रमा पुग्नु कठिन हुन्छ । बिदा अभाव । यात्रा खर्च । समयको कमी । हिमाली क्षेत्रमा हिमपातको सम्भावना हुने समयमा गर्न लागिएको यो निर्वाचनमा त्यहाँको जनसंख्या तल्ला क्षेत्रमा अस्थायी रूपमा बसोबास गर्छ र फेरि मतदानबाट वञ्चित हुन्छ । यी सबै कारणले ठूलो संख्यामा नागरिक मतदानबाट बाहिरिन्छन् । अर्को यथार्थ अझै गम्भीर छ । कतिपय अवस्थामा उम्मेदवार वा दलले सवारी साधनको व्यवस्था गरेर मतदातालाई गाउँसम्म पुर्‍याउने अभ्यास देखिन्छ । यस्तो व्यवस्थाले मत स्वतन्त्र रहँदैन । मतदान अधिकार प्रयोग जस्तो देखिए पनि राजनीतिक दबाबको जोखिम बढ्छ । समानुपातिक निर्वाचनमा यसअघि नै निर्वाचन कर्मचारी र सुरक्षाकर्मीलाई कार्यरत स्थानबाट मतदान गर्ने व्यवस्था छ । संविधानका अनुसार पनि समानुपातिक प्रणालीमा सिंगो देश एक निर्वाचन क्षेत्र मानिन्छ। यही आधार आम नागरिकमा विस्तार गर्न असम्भव छैन । त्यति मात्र होइन पहिलो हुने निर्वाचित हुने प्रणालीमा पनि अहिले १६५ वटै निर्वाचन क्षरुेत्रमा गैर जिल्ला मतदानको मतपेटिका बन्दोबस्तीका दृष्टिले जटिल होला । प्रदेश राजधानी र महानगरहरू जहाँ अस्थायी मतदाताको घनत्व ज्यादा छ त्यहाँ यस्तो व्यवस्था गर्दा मतदाता न्याय र राज्यको सामर्थ्यका हिसाबले उपयुक्त र सन्तुलित प्रस्थानबिन्दु मान्न सकिन्छ । विदेशबाट मतदान झनै उपेक्षित विषय बनेको छ । ४० लाखभन्दा बढी नेपाली विदेशमा छन् । रेमिट्यान्सले देश चल्छ । मत भने चल्दैन । यो असन्तुष्टि वर्षौंदेखि सुनिँदै आएको छ । स्वतन्त्र नागरिक राज्यले वैदेशिक रोजगारी वा अध्ययनमा रहेका आफ्ना नागरिकको आवाज सुन्नै पर्छ । दूतावासमा मतदान केन्द्र स्थापना गर्न सकिन्छ । हुलाक मार्फत मतपत्र पठाउन सकिन्छ । सुरक्षित डिजिटल मतदान सम्भव छ । विकल्पको कमी छैन । प्रश्न राजनीतिक इच्छाशक्तिको हो । वैदेशिक मतदानको अहिलेको मध्यमार्ग 'मक' वा 'डमी' निर्वाचन हुन सक्छ। माथिका तमाम तर्क गरिरहँदा वैदेशिक मतदानको तयारीका निम्ति रहेको समयको चाप र राज्यको यस विषयको उदासीनता यथार्थ हो । वैदेशिक निर्वाचनका विशेषज्ञहरूले पनि अन्य मुलुकहरुको अभ्यासको उदाहरण दिँदै एकैपल्ट सबै देशमा मतदान गरेको उदाहरण खासै छैन भनेका छन्। निर्वाचन गराउने निकायहरुले पनि विदेशी भूमिमा निर्वाचन सम्बन्धी कसुर भए कसरी निरुपण गर्ने भन्ने व्यावहारिक प्रश्न देखाएका छन् । त्यसैले प्रक्रियागत त्रुटि भइहाले राजनीतिक अर्थ नहुने तर आउने निर्वाचनका निम्ति व्युरोक्रेटिक अभ्यास भइरहने र पहुँच विस्तारका निम्ति थप समय र दबाब हुने बाटो उपयुक्त हुने देखिन्छ । मतदाता सहभागिताको कमी वैचारिक समस्या होइन । यो व्यवस्थागत असफलता हो । जब सहभागिता घट्छ, निर्वाचित संस्थाको वैधता कमजोर बन्छ । ६१ प्रतिशत सहभागिताबाट बनेको संसद्ले १०० प्रतिशत जनसंख्यालाई प्रतिनिधित्व गर्छ भन्ने दाबी संरचनागत असन्तुलनको संकेत हो । नेपालमा राजनीति आफैं नागरिकका लागि सहज छैन । निम्न मध्यम वर्गले मर्यादित तवरले राजनीति गर्न धान्नै नसक्ने अवस्था छ । निर्वाचनको प्रतिस्पर्धा निकै महँगो छ । जनप्रतिनिधिसँग भेट कठिन छ । नीति प्रक्रियामा प्रवेश सीमित छ । दल संरचना बन्द छ । तर मतदान भने नागरिकको अन्तिम सहारा हो । त्यो सहारा समेत पहुँच बाहिर रहँदा लोकतन्त्र कागजमै मात्र सीमित हुन्छ । महिलाको सन्दर्भमा समस्या अझ गहिरो छ । शहरमा बसोबास गर्ने परिवारबाट राजनीतिक दलले प्रायः पुरुषलाई गाउँ लगेर मतदान गराउँछन् । गाडी, खर्च, व्यवस्थापन । सबै तयार हुन्छ। महिला भने शहरमै बस्न बाध्य हुन्छन् । बच्चाको हेरचाह। कामको दबाब। सुरक्षाको प्रश्न । परिणाम स्पष्ट छ । महिला मताधिकार संरचनागत रूपमा खोसिएको छ । गैरजिल्ला मतदानको अभावले पुरुषको मतलाई प्राथमिकता दिन्छ । महिलाको राजनीतिक उपस्थितिलाई पृष्ठभूमिमा धकेल्छ । शहरमा बस्ने लाखौं महिला गृहिणी, कामकाजी, विद्यार्थी मतदान प्रक्रियाबाट बाहिरिन्छन् । नागरिकता कागजमा सीमित हुन्छ । राजनीतिक हैसियत कमजोर बन्छ । गैरजिल्ला मतदान शुरु भएको दिनदेखि महिला मताधिकार पुनर्स्थापित हुन थाल्छ । महिला जहाँ बस्छिन्, त्यहीं मतदान गर्न पाउँछिन् । सहभागिता बढ्छ । प्रतिनिधित्व सुदृढ हुन्छ । लोकतन्त्र संरचनागत रूपमा समावेशी बन्छ । मतदान सार्वजनिक सेवा हो । यो औपचारिक प्रक्रिया मात्र होइनह नागरिकले राज्यसँग गर्ने आवधिक संवाद हो । समीक्षा हो । म्याण्डेट हो । मतदान अवरोधपूर्ण हुँदा संवाद अवरुद्ध हुन्छ । लोकतन्त्र कागजमा मात्र रहन्छ । नागरिक जीवनमा कमजोर हुन्छ । मतदाता नामावली र राष्ट्रिय परिचयपत्र एकीकृत भएपछि दर्ता प्रक्रियामा उल्लेखनीय सुधार आएको छ । कागजी झन्झट घटेको छ । दोहोरो दर्ता कम भएको छ । दर्ता दर दोब्बर भएको छ । यसले देखाउँछ कि पहुँच बढ्दा सहभागिता बढ्छ । नेपाल जति गतिशील समाज बनेको छ, मतदान व्यवस्था अझै स्थिर छ । कठोर छ । पुरातन छ । गैरजिल्ला मतदान अब विकल्प होइनह समयपरक आवश्यकता हो । विश्वका धेरै देशमा यस्तो व्यवस्थाले उल्लेखनीय सहभागिता बढाएको छ । राज्य र नागरिकको सम्बन्ध बलियो बनाएको छ । नेपालमा यसको प्रभाव अझ ठूलो हुनेछ र पछिल्लो नवयुवा विद्रोह पछि त यसको सान्दर्भिकता झन् बढेको छ । कुल गार्हस्थ्य उत्पादनको करिब ३० प्रतिशत योगदान गर्ने प्रवासी समुदायलाई मताधिकार नदिनु लोकतान्त्रिक अपमान हो । फिलिपिन्स र मेक्सिकोका उदाहरण स्पष्ट छन् । वैदेशिक मतदानले राज्यप्रति विश्वास बढाउँछ । नीतिगत उत्तरदायित्व बलियो बनाउँछ । विदेशमा रहेका नागरिकलाई मताधिकार दिन अब धेरै ढिलो भइसकेको छ । निर्वाचन आयोगका अफूनै प्रतिवेदनले सम्भाव्यता देखाएका छन्। त्यसपछि पनि काम अघि नबढ्नु गम्भीर प्रश्न हो । त्यसैले अब यसलाई पनि कालान्तरमा स्थापित गर्ने गरी 'डमी' इलेक्सन गरिहाल्नुपर्ने देखिन्छ । पहुँचयोग्य मतदान सुविधा होइनह लोकतन्त्रको आधार हो। सहभागिता बढ्दा नीतिनिर्माण स्थिर हुन्छ। सार्वजनिक विश्वास बलियो बन्छ। शासन सुदृढ हुन्छ । राजनीति पहुँचयोग्य नहुन सक्छ तर मतदान पनि पहुँचयोग्य नहुनु लोकतन्त्रले सहन सक्दैन । मताधिकार नागरिकको आवाज हो। राज्यको दिशा तय गर्ने साझा शक्ति हो । त्यसैले पहुँचयोग्य मतदान सुधार मात्र होइनह यो राज्य र नागरिक बीचको सामाजिक अनुबन्धनको नयाँ अध्याय हो ।

-अनलाइन खबर डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : उद्योग व्यापार स्थापित गर्न सकिनेछ। रमाईलो घुमघामको योग बन्छ।	**तुला** : समाजसेवामा मन लाग्नेछ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
वृष : आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ। आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ।	**वृश्चिक** : काम गर्दा सजग भएर गर्नुहोला। अनावश्यक झमेलामा परिएला।
मिथुन : कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्नेछ। सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।	**धनु** : आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला। वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाइनेछ ।
कर्कट : आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ । गरेका कार्यमा ढिलासुस्ती हुनेछ ।	**मकर** : प्रतिष्ठित काम गर्ने मौका छ । मन पर्ने उपहार पाइने योग छ ।
सिंह : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । परिवारमा सुख सन्तोष पनि छाउनेछ ।	**कुम्भ** : विद्या तथा प्रतिस्पर्धामा सफल भइनेछ । आत्मिक सन्तुष्टि मिल्नेछ ।
कन्या : धार्मिक तिर्थस्थलको सानो यात्रा हुनसक्छ। काम गर्न ऊर्जा दिनैभरी रहला।	**मीन** : कार्यक्षेत्रलाई लिएर आफन्तहरूबाट टाढिनुपर्ला। स्वास्थ्यलाई लिएर सचेत रहनुहोस्।

स्वास्थ्य चर्चा

जाडोमा हिंड्ने सही समय कुन हो ?

अहिलेको व्यस्त अनि भागदौडयुक्त जीवनमा स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु अत्यन्तै जरुरी भएको छ । मोबाइल फोन, स्क्रिन र बसेर काम गर्ने बानीले शरीरलाई सुस्त बनाएको छ। यी सबै समस्याको एउटा सरल र प्रभावकारी समाधान हो-हिँड्नु । आयुर्वेदले पनि हिँड्नुलाई स्वास्थ्यको लागि महत्ववपूर्ण मान्दछ । विज्ञानले त झन् यसलाई स्वास्थ्यको जग मान्दछ । हिँडाइले तौल सन्तुलन त गर्छ नै मुटु, फोक्सो, मांसपेशी र दिमागलाई पनि स्वस्थ राख्छ । तर जब जाडो आउँछ र ठिहि्याउने चिसो सुरु हुन्छ धेरैको मनमा एउटै प्रश्न उठ्छ-जाडोमा हिँड्ने सही समय के हो ? आयुर्वेदका अनुसार, जाडोले कफ दोष बढाउँछ। यस समयमा शरीर भारी, सुस्त र अल्छी महसुस हुन्छ। यदि यस समयमा राम्रोसँग हिँड्न सकिएन भने, तौल बढ्ने, शरीर अररो हुने, चिसो लाग्ने र पाचनसम्बन्धि समस्याहरू बढ्न सक्छन्। शरीरले चिसोमा आफूलाई न्यानो राख्न बढी ऊर्जा खर्च गर्छ। त्यसैले, हिँडाइले क्यालोरीहरू छिटो जलाउन मद्दत गर्छ र बोसो जम्मा हुन कम गर्छ । त्यसोभए जाडोमा हिँड्ने सही समय कुन हो त ? जाडोमा हिँड्ने सबैभन्दा राम्रो समय बिहान ८ देखि ११ बजेको बीच मानिन्छ । सूर्योदय पछि, जब घाम लाग्छ, शरीर न्यानो हुन्छ र कफ दोष बिस्तारै सन्तुलित हुन्छ भनी आयुर्वेदले बताउँछ। सूर्यको प्रकाशबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक भिटामिन डीले हड्डीहरूलाई बलियो बनाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

खाली पेट : बिहान खाली पेटमा हल्का हिँड्नु फाइदाजनक मानिन्छ, तर यो सबैको लागि होइन। आयुर्वेदका अनुसार कमजोर पाचन भएका वा चक्कर लाग्ने, कमजोरी हुने वा कम रक्तचापबाट पीडित व्यक्तिहरूले खाली पेटमा हिँड्नु हुन्न । त्यस्ता व्यक्तिहरूले हिँड्नु अघि मनतातो पानी वा केही फलफूल खानुपर्छ । शरीरलाई बढी परिश्रम गराउनुको सट्टा हार्मोनल सन्तुलन कायम राख्न बिस्तारै सक्रिय हुनु राम्रो हुन्छ भनी विज्ञानले बताउँछ ।

साँझको समय : कुनै कारणले बिहान हिड्न सम्भव नभए साँझ ४ देखि ५ः३० बजेको बीचमा हिँड्नु पनि राम्रो मानिन्छ। आयुर्वेदले पाचनका लागि साँझको हल्का हिँडाइ फाइदाजनक रहेको बताउँछ । यसले दिनभरि खाएको खानाको उचित पाचन सुनिश्चित गर्दछ र रातमा भारीपनबाट बचाउँछ। विज्ञानका अनुसार, साँझको पैदल यात्राले तनाव कम गर्छ, रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्छ र राम्रो निद्रालाई बढवा दिन्छ। चिसो मौसममा, शरीरको तापक्रम कायम राख्न साँझको पैदल यात्रा गर्दा न्यानो लुगा लगाउनु महत्वपूर्ण छ ।

कति लामो समयसम्म हिँड्ने

कति लामो समयसम्म हिँड्ने भन्ने कुरा आउँदा, आयुर्वेदले पसिना आउने तर थकान नभई लामो समयसम्म हिँड्न भन्छ । सामान्यतया, शरीरको लागि ४० देखि ४५ मिनेटको पैदल यात्रा पर्याप्त मानिन्छ। विज्ञानले दैनिक लगभग ८,००० देखि १०,००० पाइला हिँड्नु, राम्रो भन्छ । यो हिँडाइले मुटु स्वस्थ राख्न र तौल कायम राख्न मद्दत गर्छ । धेरै छिटो हिँड्नु भन्दा मध्यम गतिमा हिँड्नु बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

चिसो मौसममा आँखा किन सुख्खा र एलर्जी हुन्छ ?

जाडो याममा हावामा आर्द्रता कम हुन्छ । यसले आँखा सतहमा हुने प्राकृतिक आँसु छिटो सुक्न मद्दत गर्छ। साथै, चिसो हावा, धुलो-धुवाँ, हिटरको प्रयोग, लामो समय मोबाइल वा कम्प्युटर हेर्नु, र एलर्जी उत्पन्न गर्ने तत्व (धुलो, धुवाँ) का कारण आँखामा समस्या देखिन्छ।

आँखा सुख्खा हुँदा देखिने लक्षण

- आँखा पोल्ने वा डढेजस्तो हुने
- चिलाउने वा बिझाउने
- रातो देखिने
- आँसु कम वा धेरै बग्ने
- लामो समय पढ्दा वा स्क्रिन हेर्दा आँखा थाक्ने
- उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुने

चिसो मौसममा आँखालाई सुरक्षित राख्न स्वास्थ्य राख्न यसो गर्नुहोस्

१. आँखा नमी कायम राख्नुहोस्

डाक्टरको सल्लाह अनुसार artificial tear (आँखा भिजाउने ड्रप) प्रयोग गर्न सकिन्छ । आफूखुसी ड्रप प्रयोग नगर्नुहोस् ।

२.मोबाइल र कम्प्युटर प्रयोगमा सावधानी

लामो समय स्क्रिन हेर्दा आँखा कम झिम्किन्छ । २०-२०-२० नियम अपनाउनुहोस् (२० मिनेटमा २० सेकेन्ड, २० फिट टाढा हेर्ने)।

३. चिसो हावा र धुलोबाट जोगिनुहोस्

बाहिर निस्कँदा सनग्लास वा आँखा ढाक्ने चस्मा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। यसले चिसो हावा र एलर्जीजन्य कणबाट जोगाउँछ ।

४.आँखामा हात नलगाउनुहोस्

आँखा चिलायो भन्दै बारम्बार हातले मिच्दा संक्रमणको जोखिम बढ्छ । आवश्यक परे सफा पानीले हल्का धोउन सकिन्छ ।

५.घरभित्र हावा सन्तुलित राख्नुहोस्

हिटर प्रयोग गर्दा कोठाको हावा निकै सुख्खा हुन्छ । सम्भव भएसम्म पानी राख्ने, humidifier प्रयोग गर्ने वा झ्याल केहीबेर खोल्ने गर्नुहोस् ।

६. पोषणयुक्त आहार लिनुहोस्

भिटामिन A, C, E, ओमेगा-३ फ्याटी एसिडयुक्त खाना (हरियो साग, गाजर, माछा, बदाम) आँखाको स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छ ।

७. पर्याप्त पानी पिउनुहोस्

जाडोमा तिर्खा कम लागे पनि शरीरमा पानीको कमी हुँदा आँखा पनि सुख्खा हुन्छल ।

८.एलर्जी बढेमा डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्

लगातार रातोपन, पीडा, दृष्टि धमिलो हुनु, वा धेरै एलर्जी भएमा आँखा विशेषज्ञलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ । चिसो मौसममा आँखा सुख्खा र एलर्जी सामान्य समस्या हो, तर लापरबाही गरे गम्भीर हुन सक्छ । साना-साना सावधानी र स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर आँखालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ। आँखाको समस्या देखिँदा आफैं औषधि प्रयोग नगरी समयमै विशेषज्ञको सल्लाह लिनु नै सबैभन्दा सुरक्षित उपाय हो ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

मनसुनमा पुदिनाको चिया पिउनुका हुनेछ धेरै फाइदा

मनसुनको मुसलधारे पानी, माटोको मिठो सुगन्ध र एक कप तातो चिया यी तीनै मिल्यो भने मौसम झनै रमाइलो हुन्छ । तर, यदि तपाईले यो चियामा पुदिनाको स्वाद मिसाउनु भयो भने स्वाद मात्र बढ्दैन्, स्वास्थ्यलाई पनि धेरै फाइदा पुर्याउँछ । विशेषगरी मनसुनमा पुदिनाको चिया सेवन गर्नाले धेरै मौसमी रोगहरुबाट बचन सकिन्छ । आखिर कसरी ? पूरा विवरण जान्नुहोस् ।

पाचन सुधार : मनसुनमा प्रायः मानिसलाई अपच, ग्याँस र पेट दुख्ने समस्या हुन्छ । यस्ता समस्या हटाउन पुदिनाको चिया निकै प्रभावकारी हुन्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा बृद्दी

पुदिनामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा रुघाखोकी र भाइरल ज्वरोबाट बचाउँछ ।

टाउको दुखाइ र तनाव राहत : पुदिना एक प्राकृतिक आराम छ । यसको चिया पिउनाले माइग्रेन र मनसुनको टाउको दुखाईबाट राहत मिल्छ ।

छालालाई फाइदा : मनसुनमा छालामा दाग र एलर्जीको समस्या सामान्य हुन्छ । पुदिनाले शरीरबाट विषाक्त तत्वहरू हटाउन मद्दत गर्छ, जसले छालालाई स्वस्थ राख्छ ।

सास फेर्न सजिलो : पुदिनाको चिया साइनस वा एलर्जीको समस्या भएका मानिसहरूका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यसले नाकको भाग खोल्न मद्दत गर्छ ।

कहिले र कसरी उपभोग गर्ने ?

पुदिनाको चिया बिहान खाली पेटमा वा बेलुकी खाजासँगै खाँदा बढी फाइदा हुन्छ । दिनमा एक पटक यसको सेवन पर्याप्त छ। चिया बनाउन पुदिनाको ताजा पात उमालेर त्यसमा अदुवा र कागती मिसाएर स्वाद र गुणस्तर दुवै बढाउँछ । गर्भवती महिला र औषधि सेवन गर्ने व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ । यदि तपाई मनसुन सिजनमा स्वस्थ र स्वादिष्ट विकल्प खोज्दै हुनुहुन्छ भने पुदिनाको चिया तपाईंको लागि उत्कृष्ट विकल्प हुन सक्छ। यसले रोगबाट बचाउने मात्र नभई शरीर र दिमागलाई पनि ताजा बनाउँछ ।

-डिसी नेपाली डटकम

रेसुङ्गा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
तम्घास, गुल्मी
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

सेवा करारमा कर्मचारी पदपूर्ति गर्ने सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८२/०९/११)

यस रेसुङ्गा नगरपालिका कार्यालयको लागि तपसिल बमोजिमका पदमा सेवा करारमा पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक नेपाली नागरिकहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र माग बमोजिमका विवरण र यस नगरपालिकाको राजश्व शाखामा राजश्व तिरेको रसिद सहित यस कार्यालयमा सम्बन्धित तहको लोकसेवा आयोगको ढाँचामा दरखास्त पेश गर्नुहुन सूचित गरिन्छ ।

तपसिल:

क्र.सं.	विज्ञापन नं	पद	तह	संख्या	कैफियत
१	०३/२०८२/०८३	पशु चिकित्शक (भेटेरीनरी)	छैटौं	१ जना	सशर्ततर्फको एक पालिका एक भेटेरीनरी डाक्टर कार्यक्रम अन्तर्गत
२	०४/२०८२/०८३	कृषि अधिकृत	छैटौं	१ जना	सशर्ततर्फको कृषि स्नातक करार कार्यक्रम अन्तर्गत
३	०५/२०८२/०८३	हेभी सबारी चालक	पाचौं	१ जना	हेभी ड्राईभर (जे.सि.बि. चालक)

१. शैक्षिक योग्यता:

क) पशु चिकित्शक : मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट पशु विज्ञान (BVSc&AH) विषयमा कम्तिमा स्नातक तह वा सो सरह उत्तिर्ण गरी लाईसेन्स प्राप्त गरेको।

ख) कृषि अधिकृत: मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कृषि विज्ञान विषयमा कम्तिमा स्नातक तह वा सो सरह उत्तिर्ण गरेको ।

ग) हेभी सवारी चालक: सामान्य लेखपढ।

२. आवेदन दिने अन्तिम मिति: २०८२/०९/२५ गतेसम्म कार्यालय समयभित्र। उक्त दिन सार्वजनिक विदा परेमा भोलिपल्ट कार्यालय समयभित्र।

३. संलग्न गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु: व्यक्तिगत विवरण (Bio Data), नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी, कार्यअनुभवका प्रमाणपत्रहरुका प्रतिलिपीहरु, २ प्रति पासपोर्ट साईजको फोटो । हेभी सवारी चालकको हकमा हेभि सवारी चालक अनुमति पत्र अनिवार्य पेश गर्नुपर्नेछ।

४. उमेर: पूरुष: २१ वर्ष पूरा भई ३५ वर्ष ननाघेको। **महिला :** २१ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको।

५. आवेदन दस्तुर: रू. १५००, हेभी सवारी चालकको हकमा रु. १०००।

६. दरखास्त दिने स्थान: रेसुङ्गा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय तम्घास, गुल्मी।

७. तलव भत्ता: करार सम्झौता बमोजिम।

८. छनौटको तरिका: प्रारम्भिक योग्यताक्रमको सूची, लिखित, सीप परीक्षण तथा अन्तर्वार्ता।

९. अन्तर्वार्तामा उपस्थित हुँदा सक्कल प्रमाणपत्रका साथ उपस्थित हुनुपर्ने।

१०. स्थानिय तहमा कार्य गरेका अनुभवि उम्मेदवारलाई प्राथमिकता दिइने।

११. थप सम्पर्कका लागि: सुरेश खनाल, सूचना प्रविधि अधिकृत (**९८४७११९२४७**)

पदपूर्ती समिति

त्रिभुवन क्याम्पसमा विद्यार्थीलाई स्वागतसँगै उत्प्रेरणा तालिम

पाल्पा, पुस १०/त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस पाल्पामा नव आगन्तुक विद्यार्थीलाई स्वागतसँगै उत्प्रेरणा तालिम प्रदान गरिएको छ । स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनको आयोजनामा स्नातक तहको विभिन्न संकायमा अध्ययनरत पहिलो वर्षका नव आगन्तुक विद्यार्थीलाई स्वागतसँगै उत्प्रेरणा तालिम प्रदान गरिएको हो ।

कार्यक्रमको क्याम्पस प्रमुख डा. टंक प्रसाद पन्थले उद्घाटन गरेका थिए । कार्यक्रममा नव आगन्तुक विद्यार्थीहरूलाई टीका, पुष्पगुच्छासँगै उपहार प्रदान गरिएको थियो । साथै उनीहरुलाई शब्द, सिर्जना, सङ्गीत र नृत्यद्वारा स्वागत समेत गरिएको हो । कार्यक्रममा जेसीआई नेपालका प्रशिक्षक रमेश अर्यालले मानिसको कर्तव्यका साथै जीवनका सफलताका सूत्रहरू प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै क्याम्पस प्रमुख पन्थले नवआगन्तुक विद्यार्थीलाई स्वागत गरे । उनले विद्यार्थीहरूलाई स्वागत गर्दै देशकै उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन क्याम्पस सफल भएको बताए । उनले भने "प्राध्यापक, विद्यार्थी दुबैको मेहनत र परिश्रमका कारण आज पाल्पाको त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस नतिजामा देशकै उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन सफल भएको हो ।" उत्कृष्ट नतिजाकै कारण पछिल्लो समयमा क्याम्पसमा विद्यार्थीको संख्या बढ्दै गएको क्याम्पस प्रमुख पन्थले बताए । कार्यक्रममा नि. क्याम्पस प्रमुख टंक प्रसाद भट्टराई, पुर्व क्याम्पस प्रमुख जीवनबहादुर थापा, सहायक क्याम्पस प्रमुखहरु कृष्ण कार्की,सन्तोष खनाल, श्रीचन्द्र शाक्य र चन्द्रबहादुर थापा, विद्यार्थी कल्याण प्रमुख पुष्कर आचार्य, बि.बि.ए/बि.बि.एम निर्देशक केशव घिमिरे, प्राध्यापक संघका इकाई अध्यक्ष शारदा प्रसाद भट्टराई, कर्मचारी संघ इकाई अध्यक्ष डुकुल राज ढकाल, निवर्तमान विद्यार्थी संगठनका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधि, प्राध्यापक, कर्मचारी र विद्यार्थीहरुको उपस्थिति रहेको थियो । स्ववियु अध्यक्ष मिलन घर्ती मगरले विद्यार्थीहरुको हकहितमा स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन सक्रिय भएर काम गर्दै आएको बताए । उनले विद्यार्थीहरुलाई कुनै समस्या भए आफुहरुलाई सिधै सम्पर्क गर्न समेत आगह गरे । स्ववियु अध्यक्ष मगरको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष सन्तोष सुनारको स्वागत, कोषाध्यक्ष मिस्मा राना र सदस्य बिचन्द्र रायमाझीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

अल्ट्रासाउण्डबाट गाई...

...हेफर प्रोजेक्ट नेपालले पाल्पाको पूर्वखोला, रिब्दीकोट र तानसेन नगरपालिकासँग मिलेर कृषि तथा पशु विकास क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ । कृषकको आवश्यकता र मागको आधारमा पूर्वखोला र रिब्दीकोटमा पशु प्रजनन विकृति र बाँझोपन निवारण शिविर सञ्चालन गरी कृषक तथा स्थानीय पशु प्राविधिकहरुलाई बाझोपन हुने समस्या तथा समाधानको विषयमा सैद्धान्तिक ज्ञान तथा व्यबहारिक अभ्यास गराएको हेफर इन्टरनेसनल नेपाल बुटवल पशु शाखाकी अधिकृत पशु चिकित्सक डा.अंशु प्रधानले बताईन । पहिले गाई भैसी गर्भवती भएपछि व्याउ छ की व्याउँदैन भएन भनेर थाहा पाउन कम्तीमा ८ देखी ९ महिना समय कुर्नु पर्थ्यो । अहिले अल्ट्रासाउन्ड गरेपछि केही छिनमै थाहा पाइदो रहेछ । यो प्रविधीको कारण गाई भैसीमा दाना, उपचार र समयमै व्यवस्थापन गर्न सजिलो भएको छ । गर्भ नबस्ने समस्या पहिल्यै थाहा पाएपछि अनावश्यक खर्चबाट जोगिन सकिएको पूर्वखोलका कृषक सावित्रा अर्याललले बताईन । अल्ट्रासाउन्ड प्रविधिले पशु स्वास्थ्य सेवामा नयाँ सम्भावना थपेको छ । पहिले अनुमानकै भरमा उपचार गर्नुपर्थ्यो । अहिले पाठेघरको अवस्था प्रत्यक्ष देख्न सकिन्छ । समस्या पहिचान भएपछि सही उपचार गर्न सकिने भएकाले कृषकको आर्थिक जोखिम कम हुने शिविरमा सहभागी पूर्वखोला गाउँपालिकाका पशु प्राविधिक हुम बहादुर झेडीले बताए । यस्ता प्रविधि स्थानीय तहसम्म नियमित सेवा रूपमा विस्तार गर्न सकेमा पशुपालन व्यवसाय अझ व्यवस्थित र नाफामुखी बन्नेछ । आधुनिक प्रविधिको सही प्रयोगले उत्पादन वृद्धि मात्र होइन, कृषकको आत्मविश्वास पनि बढाएको छ । ग्रामीण क्षेत्रमा प्रविधिको पहुँच विस्तार नै दिगो कृषिको आधार बन्ने देखिन्छ ।

गौतमबुद्ध मुटु अस्पताल...

...त्यसैगरी, मिर्गौला बिरामीको डायलाइसिसका लागि सरकारबाट प्रतिसेसन रु दुई हजार ५०० प्राप्त हुँदै आएकामा यस वर्ष रु १३ करोड ९४ लाख ६५ हजार बराबरको ५५१ जनाको निःशुल्क डायलाइसिस गरिएको छ । मुटु र मिर्गौलाका बिरामीको गरी चालु वर्षमा मात्रै रु १८ करोड ५९ लाख ५४ हजार १४ बराबरको उपचार सेवा प्रदान गरिएको अध्यक्ष आलमले बताए । मुटुको सामान्य उपचारबाट सुरु गरिएको यस अस्पतालमा २०७३ सालमा सञ्चालन गरिएको क्याथ ल्याबबाट मात्रै एन्जियोग्राफी, एन्जियोप्लाष्ट, अस्थायी पेसमेकर, स्थायी पेसमेकर, पेरिकार्डियो सेन्टिसिस, राइट हार्ट क्याथेटराजेसन र पिटिएसी गरी छ हजार ५६९ जनाले सेवा प्राप्त गरेको अस्पतालले तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको छ । यस्तै, विसं २०७२ देखि सुरु गरिएको मिर्गौलाको उपचार सेवाबाट पनि बिरामीले हालसम्म तीन लाख ३३ हजार ७२१ सेसन निःशुल्क डायलाइसिस सेवा प्राप्त गरेको अस्पतालको तथ्याङ्क छ । मिर्गौलाका बिरामीहरूको चाप अत्यधिक बढ्दै जान थालेपछि सेवा विस्तार गर्दै अस्पतालले बुटवलसँगै दाङ जिल्लाको लमही, पाल्पा जिल्लाको तानसेन, स्याङ्जा जिल्लाको वालिङ र कपिलवस्तुको वाणगङ्गामा डायलाइसिस सेन्टर स्थापना गरी सेवा प्रदान गर्दै आएको भने केही समयमै नवलपरासीको सुनवलमा पनि डायलाइसिस सेन्टर शीघ्र सञ्चालनको तयारीमा रहेको छ । अस्पतालले सञ्चालन गरेका डायलाइसिस सेन्टरमध्ये बुटवलबाट ३११ जना, लमहीबाट ५७ जना, पाल्पाबाट ५९ जना, वालिङबाट ६७ र कपिलवस्तुबाट ५७ गरी ५५१ जना मिर्गौलाका बिरामीले नियमित रूपमा निःशुल्क डायलाइसिस गराउँदै सेवा लिँदै आएको अध्यक्ष आलमले बताए । रूपन्देही उद्योग सैको संरक्षकत्वमा सञ्चालित यस अस्पतालमा यस क्षेत्रका उद्योगी व्यवसायी, विभिन्न रोटरी र रोट्याक्ट क्लबहरू, समाजसेवीलगायतको आर्थिक, भौतिक तथा नैतिक सहयोग रहेको छ । लुम्बिनी प्रदेशका मात्र नभई गण्डकी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका करिब ४२ जिल्लाका नागरिकलाई यस अस्पतालले प्रत्यक्ष स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको जनाएको छ । स्थापनाको १२ वर्षसम्म आइपुग्दा अस्पतालबाट मुटु, मिर्गौला तथा जनरल फिजिसियनका गरी पाँच लाखभन्दा बढी बिरामीलाई उपचार सेवा प्रदान गरिएको छ । अस्पतालमा हाल ३३० जनाले प्रत्यक्ष रोजगारी पाएको र मासिक रु एक करोड ५० लाखभन्दा बढी तलब सुविधामा मात्र खर्च हुने गरेको छ । गैरनाफामुखी स्वास्थ्य संस्थाका रूपमा स्थापना भएको यो अस्पतालको जग्गा प्राप्तिको ढिलाइले आफ्नै भवनसमेत नहुँदा भाडाको भवनमा सेवा सञ्चालन गर्नुपरेको थप आर्थिक व्ययभारसँगै बिचामीको चापसमेत खेप्नुपरेको अध्यक्ष आलमले बताए । मुटु र मिर्गौलाको उपचार पद्धति आफैँमा महँगो र जटिलसमेत हुने भएकाले पनि सरकारको यस्ता बिरामीलाई सुविधा दिने घोषणा कार्यान्वयनमा प्रभावकारी हुनसके सहुलियत हुने अध्यक्ष आलम बताउन्छन् ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

रामपुरका कृषकलाई कफी खेती सम्बन्धी तालिम

पाल्पा, पुस १०/जिल्लाको रामपुरका कृषकलाई कफी खेती सम्बन्धी तालिम दिइएको छ । कफी खेतीको सम्भाव्यतालाई मध्यनजर गर्दै नगरभित्रका कृषकलाई कफी खेती सम्बन्धी उत्प्रेरणात्मक तालिम दिइएको हो ।

कफी खेति गर्ने कृषक र इच्छुक कृषकहरुका लागि स्थानीय सरकारको सहभागितामा कफीको सम्भावना तथा रोपण सम्बन्धी तालिम दिइएको नगरपालिकाको कृषि शाखाले जनाएको छ । तालिममा रामपुरमा कफी खेतिको सम्भाव्यता र महत्व, रोपण र उत्पादनको अवस्था ,कफी खेतिको व्यवसायी प्रवर्द्धनका लागि सरकारले गरेको नीतिगत व्यवस्था र कार्यान्वयनको पक्ष लगायतका विषयमा जानकारी गराईएको थियो । यस्तै कफी खेतिका लागि आवश्यक वातावरण, लगाउने तरिका, यसबाट हुने उत्पादन र व्यवसायिक सम्भावना र फाइदा, यसको व्यवसायिक प्रवर्द्धनका लागि स्थानीय तहले खेल्नु पर्ने भूमिका लगायतका विषयमा तालिम दिइएको छ । तालिम कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै कार्यवाहक नगर प्रमुख तथा उपप्रमुख बाल कुमारी थापाले कफीको माग बढ्दो रहेकाले यसको व्यवसायिक उत्पादन र प्रवर्द्धन गर्न आवश्यक रहेको बताइन् । माग बढ्दा बजारको समस्या नहुने भन्दै उनले व्यवसायिक कफी खेति गरी मनग्य आम्दानी लिन सहभागी कृषक आग्रह समेत गरिन् । उनले रामपुरमा कफी खेतिलाई व्यवसायिक रुपमा विकास गर्नका लागि स्थानीय सरकारले आवश्यक सहयोग र समन्वय गर्ने बताइन् । विगतमा वडा नं.९ लाई कफी खेतिको पकेट क्षेत्र घोषणा गरेर कार्यक्रम सञ्चालन गरे पनि कृषकहरुले खेती गर्न छोडेको भन्दै उपप्रमुख थापाले अन्य कृषकहरुलाई पनि अब पुनः कफी खेति गर्न आग्रह गरिन् । उनले कोशेली घर मार्फत रामपुरमा उत्पादन भएको कफी खेतिको बजारीकरण नगरपालिकाले गर्दै आएको बताइन् । साथै थापाले नगरपालिका भित्रका कृषकहरुले व्यवसायिक कृषि गर्न चाहे ब्याज अनुदान लगाएत जुनसुकै सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिन् । राष्ट्रिय चिया तथा कफी विकास बोर्ड क्षेत्रीय कार्यालय पोखराका प्रमुख चन्द्र पुरीले कफी खेतिको विस्तृत सम्भावना अध्ययन गरेर रामपुरमा कफी खेतीको विकास गर्नु पर्ने आवश्यकता औँल्याए । उनले भौगोलिक हिसाबले नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्रमा कफी खेतीको राम्रो सम्भावना रहेको भन्दै अन्य खेति भन्दा कफी खेतीबाट बढी आम्दानी लिन सकिने बताए । विगतमा प्रशोधनका लागि प्रविधि र बजारको समस्या भए पनि अहिले क्याफे र कफी संस्कृति बढ्दो रहेकाले सजिलै विक्री गर्न सकिने उनले बताए । पहाडी क्षेत्रमा बाँदरको समस्या भए पनि बाँदरले नखाने र तुलनात्मक रुपमा अन्य खेति भन्दा कफी खेतिबाट लाभ बढी लिन सकिने उनले उल्लेख गरे । साथै कफी खेतीको व्यवसायिक विकासका लागि विकास बोर्डले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको उनको भनाई छ । राष्ट्रिय चिया तथा कफी विकास बोर्डका कृषि प्राविधिक नगेन्द्र सुवेदीले राम्रो हेरचाह र व्यवस्थापन गरेर कफी खेति गर्न सके रोजगारी सिर्जनासँगै आम्दानीको राम्रो स्रोत बन्ने बताए । उनले व्यवस्थित र व्यवसायिक रुपमा कफी खेति गर्न कृषकहरुलाई आग्रह गरे । कार्यक्रममा सहभागी कृषकहरुले विगतमा कफी खेती गरे पनि बजारको समस्याका कारण खेती नै गर्न छाडेको बताएका छन् । उनीहरुले प्रशोधन , प्राविधिक ज्ञानसँगै बजारीकरणको समस्या नभए पुनः खेती शुरु गर्ने बताएका छन् । राष्ट्रिय चिया तथा कफी विकास बोर्ड क्षेत्रिय कार्यालय पोखराको आयोजना र रामपुर नगरपालिकाको समन्वयमा भएको कार्यक्रम बोर्डका प्रमुख चन्द्र पुरीको अध्यक्षता, नगरपालिकाका कृषि शाखा प्रमुख नारायण प्रसाद गैरको सञ्चालनमा तालिम भएको थियो ।

कम्पनीको नाम परिवर्तन गरिएको सूचना

तेश्रो पटक प्रकाशित मिति २०८२/०९/११

साविक ऋषिकेश मिडिया प्रा.लि. (द.नं.१३१७८०) को मिति २०८२/०७/२७ मा सम्पन्न विशेष साधारण सभाको निर्णय पश्चात् कम्पनीको नाममा रहेको सम्पुर्ण सम्पत्ति तथा दायित्व परिवर्तित नामको कम्पनीले सकार्ने, ब्यहोर्ने शर्तमा कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयको मिति २०८२/०८/१९ को निर्णयानुसार साविक कम्पनीबाट **मोती मिडिया प्रा.लि.** कायम हुने गरी नाम परिवर्तन भएको ब्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

चिसो मौसममा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं।

जाडो तथा चिसोको समयमा :

-मौसमी रुघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, झाडापखला, छाला सुख्खा हुने, जोर्नी दुखाई, पिनास, टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन् ।

-बालबालिका, बृद्धबृद्धा तथा दीर्घरोगीहरु बढी प्रभावित हुन सक्छन् ।

-चिसो मौसममा बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं ।

-तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाऔं ।

-शारीरिक व्यायाम गरौं, धुम्रपान/मद्यपान नगरौं।

-घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं।

-नियमित घाम ताप्ने गरौं।

स्वास्थ्यमा समस्या देखिए चिकित्सकको परामर्श लिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर:५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई