



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



फिल्ममार्फत छाडेरहेका छन्। फिल्मले दर्शकको मन जितेका छन्।

प्रकाश सुपुतका बहुआयामिक परिचय छन्। उनी गायक हुन्, संगीतकार हुन्, गीतकार हुन् अनि निर्देशक। यसमा अर्को खुट्टा उने नहुने उनको अर्को परिचय हो अभिनेता। 'गलबन्दी', 'पीर', 'जेरो पनि हैन र जो देश', 'सकलबरी', 'दमाई महाराज' जस्ता थुप्रै गीतमार्फत श्रोता-दर्शकको मन जितेका प्रकाश पछिल्लो समयमा

आजको विचार...



फामुन... (वृद्धि रोजमा)

बाल गायकको रूपमा चर्चित अशोक दर्जीको नुरुच भुनिका रहेको चलचित्र 'मन बिनाको घन'को टेलर सार्वजनिक गरिएको छ। बुधबार राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रमकाबिच सार्वजनिक टेलरमा अशोकको समर्थ देखाउन स्रोतिएको छ। टेलरमा गायकको रूपमा स्टार नैसर्केका व्यक्तिको लागि पनि शिक्षा आवश्यक छ भनेर देखाउन स्रोतिएको छ। टंक बुढाथोकीको निर्माण तथा निर्देशन रहेको फिल्म आगामी २१ गतेबाट सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउने छ।

□ वर्ष ३१ अंक ८३ □ शुरु २२ कात्तिक १८ गते शुक्रबार ३१ October 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

भियतनाममा वर्षाका कारण ७ को मृत्यु

(राष्ट्र/एएफपी)

ह्नुई, कात्तिक १३/मध्य भियतनाममा यसै साता भएको भारी वर्षापछि आएको बाढीका कारण बस्तीहरू डुबानमा पर्दा कम्तीमा सात जनाको मृत्यु भएको छ। भारी वर्षापछि एक लाखभन्दा बढी घर डुबानमा परेको बतावरण मन्त्रालयले बुधबार जनाएको छ। भियतनामका तटीय प्रान्तहरूमा आइतबारदेखि भारी वर्षा भइरहेको छ र २४ घण्टामा १.७ मिटर (पाँच फिट सात इन्च) सम्म पानी बस्मा भएको रेकर्ड गरिएको छ। मन्त्रालयका अनुसार बाढीमा परी सात जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य पाँच जना हराइरहेका छन्। भियतनामभर १५० भन्दा बढी स्थानमा पहिरो आएको र वर्षा र बाढीका कारण दुई हजार २०० हेक्टर बाली नष्ट भएको छ भने कुल एक लाख तीन हजार ४२५ घरहरू डुबानमा परेका छन्। बुधबार विहान मध्य तटीय शहर ह्युयमा पानी घटेपछि बाढी क्षेत्रबाट उद्धार गरिएका २१ हजारभन्दा बढी व्यक्तिहरू घर फर्किन थालेका छन्। मध्यनामसम्म वर्षा जारी रहेको भएको रिपोर्ट गरिएको छ भने स्थानीय जलविद्युत संयन्त्रलाई जलाशयहरूबाट टाढा सार्न बाध्य बनाएको छ। मध्य दानाङ प्रान्तमा पनि आगामी दुई दिनमा थप बाढी आउने पूर्वानुमान गरिएको छ र दानाङ शहरका नदीहरू खतरनाक स्तरमा बग्ने बतावरण मन्त्रालयले जनाएको छ।

कैलाशनगर र बतासेडाँवासीले गराए स्थानीय सरकारको ध्यानाकर्षण

भन्छन् 'बस्ती विस्तार हुँदै गयो तर विकासका योजनाहरू अगाडि बढेनन्'

हाम्रो संवाददाता

पाप्चा, कात्तिक १३/तानसेन नगरपालिका-५ को कैलाशनगर र बतासेडाँडा क्षेत्रका स्थानीयले स्थानीय सरकारको ध्यानाकर्षण गराएका छन्। विहीबार वडा अध्यक्ष राम बहादुर रावलको नेतृत्वमा गएको स्थानीयको टोली नगरपालिकाको कार्यालयमै पुगी नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठलाई विकास योजनाका बारेमा माग सहितको पत्र बुझाउँदै ध्यानाकर्षण गराएका हुन्।

नजिकको सरकार स्थानीय सरकार भएकाले पनि वडावासीले स्थानीय विकास योजनाका बारेमा चासो देखाउनु सकारात्मक भएको वडा अध्यक्ष रावलले बताए। उनले भने 'पर्यटकीय हिसाबले हाम्रो वडा अत्यन्त अगाडि छ तर भौतिक संरचना अभावमा विकासले गति लिन नसकेको पक्कै हो। यसलाई स्थानीय सरकारले



मनर्ग गर्नु अहिलेको आवश्यकता हो। रानीमहल, पाप्चा दरबार संग्रहालय, श्रीनगरपार्क, ऐतिहासिक तानसेन बजार, धार्मिक मठमन्दिरलागायत तानसेनमा रहेका पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थलहरूको समन्वयन नगर्दासम्म तानसेनमा पर्यटन व्यवसायलाई टिकाइराख्न गाह्रो भएको भन्दै त्यसतर्फ ध्यान दिन नगर सरकारलाई आग्रह गरिएको स्थानीय जनदीक्ष भट्टराजले बताए। उनले भने 'श्रीनगर, बतासेडाँडा, कैलाशनगर क्षेत्रमा दिनप्रतिदिन बस्ती विकास हुँदै

गए पनि सोही अनुसारको विकासका योजनाहरू अगाडि बढ्न नसकेपछि हामीले स्थानीय सरकारको ध्यानाकर्षण गराएका हौं।' सडक स्तरान्नीति, पर्यटकीय क्षेत्रको प्रवर्धन, सरसफाई र खानेपानी समस्या समाधान, नयाँ बसपार्क तथा डम्पिङ साइट निर्माण, विज्ञान संकायमा कक्षा सञ्चालन, स्वास्थ्य केन्द्र स्थापना लगायतका माग अगाडि सारिएको अर्का स्थानीय अर्जुन कार्कीले बताए। शितलपाटी, जेभीटी स्कूल, सेन्ट केपितानियो, कैलाशनगर, बतासेडाँडा

हुँदै बुझ्छानीतर्फ जाने मोटर बाटोको स्तरान्नीतिको काम तत्काल शुरू गर्नुपर्ने, कैलाशनगर चौकदेखि श्रीनगर बसपार्क जाने प्रवेश मार्गमा सडक नाली स्तरान्नीति गर्नुपर्ने, कैलाशनगर आसपासका क्षेत्रका शाखा सडकहरूको स्तरान्नीति गर्नुपर्ने, रानीमहलतर्फ जाने बाटो स्तरान्नीति र सरसफाई गर्नुपर्ने, पर्यटकीय क्षेत्र र वनपार्क आसपासका पदमार्गको व्यवस्थापनका साथै ठाउँ-ठाउँमा साङ्केतिक बोर्ड राख्नुपर्ने, श्रीनगर डबली र आसपासका क्षेत्रमा व्यवस्थित

रूपमा रहेका सडकका नालीहरू तत्काल मर्मत गरी स्तरान्नीति गर्नुपर्ने, चिलाइँदी, मिसन अस्पताल, आखाँ अस्पताल, सेन्ट केपितानियो स्कूल, कैलाशनगर हुँदै बतासे जोड्ने मोटरबाटो चौडा गर्ने कार्य नगरपालिकाको भारी रणनीतिमा रहेकाले सो बाटो चौडा गर्दा मौज्दा बस्ती नै असुरक्षित हुने खतरा भएकाले वैकल्पिक मार्ग प्रयोग गर्ने विधि अवलम्बन गर्नुपर्ने माग ध्यानाकर्षण पत्रमा उल्लेख छ।

-बाकी अन्तिम पेजमा...

सम्पदाको संरक्षण गरौं।

-देशका ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा प्राकृतिक सम्पदा, मठमन्दिर, मूर्ति, हस्तकला, वास्तुकला, चित्रकला, दस्तावेज, भवन तथा स्मारक राष्ट्रिय सम्पत्ति हुन्,
-राष्ट्रिय सम्पत्तिहरू मुलुकको पहिचान हुन्, तिनीहरू प्रति गर्व गरौं,
-राष्ट्रिय सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य र जिम्मेवारी हो।

हाम्रो सम्पदा, हाम्रो पहिचान सबै मिली गरौं संरक्षण!



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गलकोट नगर अस्पताल : सुत्केरी हुन अन्यत्र जानुपर्दैन

कोरपाटन (बागलुङ), कात्तिक १३/बागलुङको गलकोट नगर अस्पतालमा प्रसूति हुन आउने गर्भवतीको सङ्ख्यामा पछिल्ला वर्षमा बृद्धि भएको छ। सो अस्पतालमा गत वर्ष देखि शल्यक्रियासहितको सेवा सुरुआत भएको थियो। सुत्केरीका लागि सामान्य सेवा लिन पनि पोखरा र काठमाडौँका अस्पतालमा पुग्नुपर्ने अवस्था अन्त्य भएको छ।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई स्तरान्नीति गर्ने स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको नीति अनुसार नगरपालिकाले २०७९ पस १७ गते गलकोट प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई स्तरान्नीति गरी वडा नं ५ को हरिचौरमा १५ शैयाको नगर अस्पताल सञ्चालनमा ल्याएको छ। पहिले



वार्षिक ५० जना सुत्केरी हुन आउने गरेकोमा अहिले त्यो संख्या बढेर करिब २०० पुगेको नगर अस्पताल प्रमुख डा.

राजेश पौडेलले जानकारी दिए। अस्पतालमा २०८५ असोज १९ गतेबाट शल्यक्रियामार्फत प्रसूति सेवा सुरु भएको छ।

पछिल्लो समय सुत्केरी हुन आउने महिलाको सङ्ख्या बढेको उनको भनाइ छ। -बाकी अन्तिम पेजमा...

सम्पादकीय

शहरीकरण दिवसको सार्थकता

विश्व शहरीकरण दिवस आज विभिन्न कार्यक्रम गरी नेपालसहित विश्वभर मनाइदै छ । सयुक्त राष्ट्रसंघ महासभाले सन् १९८५ मा 'विश्व शहरीकरण दिवस'लाई मान्यता दिएको हो । यस दिवसको मुख्य उद्देश्य विश्वभर बढ्दै गएको शहरीकरणका चुनौती, अवसर र दिगो सहरी विकासका मुद्दामा जनचेतना जगाउनु हो । नेपालमा पनि शहरीकरणको प्रभाव र परिणाम तीव्ररूपमा देखिन थालेका छन् । २००७ को परिवर्तनपछि शहरीकरणले आकार लिएको भएपनि पछिल्ला दशकमा यसले तीव्रगति लिएको छ । हरेक वर्ष यस दिवसका लागि विशेष नारा निर्धारण गरिन्छ । जसले सहरी गरिवी, जलवायु परिवर्तन, आवास अधिकार, सहरी यातायात, फोहोर व्यवस्थापनजस्ता विषय केन्द्रमा राख्छ ।

व्यवस्थित शहरीकरण नै विकासको मार्ग हो । विगत केही वर्ष नियाल्ने हो भने नेपालको जनसंख्यामा तिब्र वृद्धि भएको पाइन्छ । शहरमा मानिसको आकर्षण बढी देखिन्छ । सरकारी तथाङ्क अनुसार शिक्षा, रोजगारी, सुविधा र सरल जीवनको खोजिमा लाखौं नेपाली गाउँबाट शहर भित्रने गरेका छन् । उचित व्यवस्थापन, असल नीति र परिवर्तनशील योजनाहरु नहुँदा यसले शहरी भेगमा वतावरणीय असर र अव्यवस्थित बसोवास फैलन थालेको छ । ग्रामीण परिवेशबाट बाहिर निस्की रहेको विश्वले अब भने गम्भीर भएर सोच्नै पर्ने भएको छ ।

पहाडबाट सहर बसाई भन्ने तर सहरमा पनि पूर्वाधार नहुँदा पुनः पहाड फर्किनुपर्ने अवस्था आउन सक्ने संभावना बढ्दै गएको छ । पछिल्लोसमय पालिकाहरूको जनसंख्या घट्दै जानुका बृद्धि सहरमा अत्याधिक चाप बढ्दै छ भन्ने पुष्टिपुर्दछ । तर, सहर सहरीकरण भन्दा पनि अव्यस्थित बन्दै गएका छन् । यो गंभीर चिन्ताको विषय हो । सहरीकरण दिवसकै अवसरमा नेपाल सरकारले सहरलाई व्यवस्थित र बस्नयोग्य बनाउनेतर्फ ठोस पहल गर्न सके मात्र यो दिवस मनाउनुले साक्ष्यता प्राप्त गर्दछ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामै सिमित बल्ने निश्चित छ ।

f Opinion @ Social Network f

हत्या भैसको जुन दिन बोट बाट चूँडियो

अब के फरक पछ र फूललाई

મન્દિર જાઓસ વા આર્યઘાટ ।

(माया सारुको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Maya.Saru)

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

नवजनपेठला दैनिकको रुपमा तपाईंसालाई रहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पञ्जीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अनुत्पन्न सुझावहरुको हातीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरु दिई हातीलाई सहयोग गर्नुहुन हाती अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

[illegible]

५४००१
मिमअस्पताल बैरहवा ०७१-५२०११३
मिमअस्पताल पाछा ०७५-५२०१११, ५२०४८२
परिवार नियोजन सल्ला ०७५-५२०१२३
पाछा जिला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
सिबन्ध परासी ०७८-५२०११३
बैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिला अस्पताल ०७३-५२०२५७
तम्घास जिला अस्पताल ०७९-५२०१५८
तोर्जिहवा जिला अस्पताल ०७५-५६०१००
सिद्धार्थबाग महिला अस्पताल ०७१-४४४४५०
कुटुल हस्पताल ०७१-४४४४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-४४४४६१, ४४४४४१

फागुन एक्काईस र राजनीतिक दल

नीचै गच्छत्युपरि च

दशाचक्रनेमिक्रमेण

मान्छे, देश र वातावरण सबै कुराको अवस्था जसरी पात्रो तलमाथि भइरहन्छ त्यसैगरी परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । यो कुरो नबुझेर म बरवाद भएँ त्यो बरवाद भयो जस्ता कुरा नगर्नु नै बुद्धिमानि हो भनेर मेरा मित्रहरू नरोत्तम वैद्य, रविचरण श्रेष्ठ र राजेन्द्र कठायतका बीचमा टेलिफोन संवाद भएपछि आज मलाई नेपाली राजनीतिक दृष्टका वृत्तका ऐतिहास्यरि गिन्यान र केलाउन पनि मन लागेको हुनाले यी पंक्ति लेख्दैछु ।

नेपालको राजनीतिक इतिहास हेर्दा नेपाल कहाँबाट कहाँ पुगेको देखिँदैन र ? समय जसरी परिवर्तन भइरहन्छ अवस्था पनि त्यससँगै परिवर्तन भइ नै रहेको हुन्छ । आज आफ्नो वैयक्तिक सम्पत्ति खर्चेर नेपाली कांग्रेसका नेतादेखि कार्यकर्तासम्म पाल्ने धनकुचेर दानदधीचि सुवर्णशमशेर जैतन । राजा महेन्द्रबाट संसद्का

[illegible]

तेहि नो दिवसागतः : समय
परिवर्तनशील भएको हुनाले एकरूपता
सधैँ खोज्न मिल्दैन, सर्किदैन । श्रुत
परिवर्तन हुन्छन् मास परिवर्तन हुन्छ ।
मान्छे पनि परिवर्तन हुनुपर्छ तर उसमा
ताल बुर्खँदा परिस्थिति बंगारा फुल्ने न
गरी गालामा थपड हान्छ । थपडको
महसुस गरेर नेपाली काग्रेसका
सभापतिमा आफूलाई तदनुकूलको
आचरणमा लगिसके । वृद्ध उमिन
नसकेको गरी वार्ड खानिए ढल्ले
बन्थो भने उसको नाम शेष रहन्छ तर
साजने बन्साको के रहन्छ ? विचार

रेडकस्त बुटलन ५४१००४
लायनस अड्डा उ. केन्द बुटलन ५४५८४५
मेडिउक अस्पताल ५४७०३७
कानिपुर ड्रेडन हस्पिटल ०३१-५४३८६०
अड्डा अस्पताल पाणा ०३५-५२०२३३, ५२११७१
रामापुर अस्पताल: ०३५-४००५४८
छात्रावास
रेडो कस्त बुटलन ०३१-५४६८००
सियो कस्त अड्डा बुटलन ०३१-५४५८२३
रेडकस्त मेरठ ०३१-५२०८३३
रेडकस्त मेरठ ०३१-५२६३७३-५४०३२२५४६
पाराठी ०३८-५२०१५४
रेडकस्त पाणा ०३५-५२०६००
रेडकस्त तैरकस्त ०३५-५२००५४



प्राडा. कुलप्रसाद
कोइराला

एमालेमा पनि बीपीसँगै सल्लाह गरी नेपालमा
नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी खोल्ने न पुष्पलाल छन्
न सान्दाजु जुन बिन्दुमा उभिनुहुन्छ म पनि
त्यही बिन्दुमा हुन्छु भन्नसक्ने मनमोहन
अधिकारी छन् न त मदन भण्डारी जस्ता
भाषणको चमत्कार तथा नीतिनिर्माणधुरीण
नेता नै छन् । यी दुई दलबाहेक अरु त
समयक्रममा उम्मेका पोथ्रामात्र हुन् ।

गरी ल्याउँदा ओली र प्रचण्ड भनेका नपाउनेले बेसा पोथीको बौद्धिक छापो चोरिका नै रहेछन् । यझा, चुरा बन्न छोडेन । यसरी अति तुष्या देशाडव परापूर्वकसिद्धि नै केहीको भण्डा भएको छैन । नतपसुका नागरा कुरा ठीक भए पनि प्रत्यक्ष कार्यकारी एकजना छान्ने भने कुरा चाँहि बलकोत्ते पा हुन्छ्यु । हाती बोकाझैँ नुनभस्ने पो हुन्छ कि विग्रजनले विचार नुत्याए बालठको सिक्नर बन्न विवश होला देख । आज प्रजातान्त्रिक पद्धति हुँदा त दम्भ, प्रचण्ड, संस्यतावादी प्रहृष्टाकार कारणले नतपसु सहकमा ओल्लै बाध्य भए भने भोलि त्यसरी छुलाएका व्यक्तिले आजका ओली र प्रचण्डले जस्तोको जिवन देख्दा भने के गर्ने ? तराईति प्रचण्डबाट बावुसाहेब हुन् । तिलाँल वैचारिक उदारतामा त्याज्य गर्ने सबै लाग्नेसक्छ । पहाड भभाव, ओलाकास, गरिवी र सुनौला नगरका लहेलहेका मान्छा छोडेको छैन । सुनको मायासक्छ, लागेका रामचन्द्रले पत्नी भुमाएँ भौँला कार्यकारीका बालेसु हुन् र गुमाउने अवस्थामा त हाँसे पुरैने ? विचार गर्ने हो कि ? आर्थिक र शैक्षिक पछौडिपताले गाँगेका देशमा बनेको जेनाको शारीरीक र पेटका आवश्यकताको ज्वालाले विवेक, बुद्धि, त्याग, करुणा बने जहान्दुई । यति धेरै अक्षय र आचरणबाट भट्टाचार किन भएको ? हामीले सोचेका छौ ? आइ, पेट र बाब्यकारको आवश्यकता परेपुग्दाका लागि भट्टाचार गरको देखिन्छ । यिनै कमजोरीका कारणले बनेका कतानु पियन पनि पावित हुँदैन भनेसतै पियन पियन हुँदा हुन्छ । समानर सबै एकैजाला एडु तरको बुद्धि, निवन्त र चाहनाले बेथेको हुँदैन । दुई-दुई पटक मुह उठा उपग्रधानमन्त्री भएको भण्डा जेवावट छिने काज बनावए भाने भएपछीआल्लै बेसा ठोडेर भाने अभिभरेनै गर्ने र पछि मान्छेले नतपसुआइछि आफैँ गराए जेनामा बेसा पनि त हाँसे देखाका प्रतिष्ठित भनाइदा भण्डा होइनन् ?

भाज-भाज बढे जाप न जाप :
जनात नै देशका स्वामी हुन् । तिनको मूछ्छित र अर्थमूछ्छित चाहना छ। को केनेपि पनि पछि नपुछ्छे अति ठाको सभ्यताको विकास हुँदैन भन्ने कुरो

एपलेका क्रियाकलापमा देखापर्नेको देखिन्छ । ओलीले मलाई हेर्दा देखाउँछो भन्नु भन्नेको हो ? भित्रजसो हुँगानाले एकल कार्यकारी प्रमुख छोल्नु पनि त्यस्तै हो । ओलीको हल देह दम्भ हो किनभने त्यसै पुरानो र एकदमजसो एक दिग्गज नेता भएका दलमा ओली नामका बिरालाले म्यार्ड गरेका भएभए भएभएका बसै स्वार्थका कारण नु हुनारी बसे । अन्तर्लभमी शाक्य, उपाकिर्णले तिल्लुना र बोधेश भट्टाईहाइका सबै भएभएका सबै देहभएकीको हुनसक्छ । अज्ञान र असम्बन्धकारीको हुनसक्छ । यसरी प्रचण्ड र केपी ओलीलाई देहभए ठाउँमा हिँडाउन नसक्ने नान्दोलन ओलीको हल्ले लाइने आगोमा भारी र हाने रहेन । देहिन्छ । इतिहासमा मायाभोलिहाउ र नाकानोक्सनमा उजिदिन । जेन-जीले यो कोर्न आउँछे बुझुनु आवश्यक छ । अन्यथा न्यायरीको भार पछुताको भारी बोलाउनेनै छैनौ, किनभने ओलीका गोलेले देह जसको पछि पछुतो हल्ला मनमा भर्तिहै भिर्तिहएका माना पनि त हाने । यो देशलाई आसम्भए उक्लीओलीरी, दु-छुछुछुछुछु अवस्थामा भएभएभएमा रहेर नेतृत्व प्रदान नै आएको सबैभन्दा पुरानो देह न्यायरीको कार्यस नै हो । यसमा ओलीको मेलमिलापको कमी देखिन थालेको छ । सभापतिले कार्यवाहकाले तोकेर अथ म नेतृत्वमा रहन थिधानले पनि मितिमा महाविप्लवशन गरी सबै भिन्नेर आइका बढ भनिमकेपछि पनि केही पराजिती रुहमा जेहेर पलाएनै नै । र नातागोताका दैराको घर समातेर पढ र सभा कुम्हण्डान पएका र केहीको नेतृत्व, पुराथार्थ र जनसम्बन्ध पनि भएकाहरूका बीचमा विवाद खडा भएर बीचमा केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठकस्थान भएरको सुना कुन प्रज्ञातन्त्रवादीको मन रोएन होला भनेर बिचार नुन नसक्नेको जन्ममा सभान्तरित भयो त बीपीको कोषस ? हकक गर्भमा आएको नै माता हल्ले एकवारिही सतापुन्युन्युन गरेर अक्ललाई विसङ्कोको दायरामा राखे छोने दृश्य तथाले थापान गहन को र त्यो तथत्व छुनएनएन सर्वसत्तावादी बन्न छोने राजाको टाङ्कामा बम पड्काउने कार्यवाहक भन्नेको कार्यसले अड्काउन पाउने भन्ने होइन । देश र जनताको अगामी सुदुर

पवित्र्यको ध्वनिता गुरुवंतं भूमिका वोकेको
हनेको पुरानो दमना अन्मेल बडेको
दशका समान बौद्धिक समग्रता ध्वनित
बनेको छ । आज दमना नेताले गर्ने
काम राष्ट्रपतिले गरिरहनु भएको छ ।
वर्तमान प्रधानमन्त्रीले गरि राजनीतिक
सम्रमता देखिन्छ । आफूले गर्ने सबै
काममा राजनीतिबाटै मुखुर लागेको
देख्दा जुन लोगी आए पनि सबै धिरेका
भन्ने उखानको सम्झना भएको छ ।
कानुनका दफा फोडेर जाँचिर खाने
अवरुध भोगेका माछेले राजनीतिक
बहुआयामिक ध्वनितलाई नबुझेर
ऐतिहासिक गरिमा पाइने लोभले
फनवहाइरहेछुनु हुँदैनथ्यो । राजनीति
को सबै बाप च खाएको चौरि अनि
डाका, लुटरोदामा होइन क्षयिका
करुणाको भूमिका पनि भएको तड्क
हो । शास्त्रले भन्छ 'सेवामर्मा
परमगतेनो योगिनामपरमव्याप' तपस्या
बनेर बस्मोपासना गर्ने र जनताका
बिषमो परेको जनताको विरवास आर्जन
गर्नु उनीहरूले विरवास गरेर मत
दिने हुनु नै राजनीतिको बाध्यस्वरूप
हो । आजको नेपालमा राष्ट्र
को विरवास गर्ने नेतृत्वको सर्वथा अग्रप्र
भेदछ । कोही पनि नेतृत्व देलाई
नेतृत्व प्रदान गर्नसकेने नेता नै
रहेछन् । सबै कसै नेता हुँ भनेहरू
काकाको कडेबाट र सम्भूमिका अग्रपर
वृक्षमामा रहेछन् । आफूले दमका
दमलसलबाट पनि निर्विदाउ उठन
नसकेका भएदैं तमा हुँ भन्छन् ।
कोउले र पालेका तमाम कार्यकर्ता र
नेता बालिक बच, ताँके बच, शासक
बच द्युबचो धिरानो र धिरानो देखेको
सबै प्रबुधिता माथि उठन अन्याया
राजनीतिको मैदान छुाउ :

‘धुवाँएर नजीकका जनहरू-लाई
पिरोल्ने भए ।
देखाएर छटा भसक्क हुनु नै कल्याण
हो भित्र ए ।’

निरत पाषण्डेयों परखड़ों। विद्वान्माये
रूढ नभएका ठाउँमा अघीर पनि वृष
पुच्छेन। आकाशको राजमार्गको
नेतृत्व देह हाँकेन संस्करणशाक्तिका
दुर्घटले एकजना रामचन्द्र पौडेलवान्का
कोटी पति राजनेता रहेनछन्।
ओलीको दम्भ, अहं र प्रचण्डको छेपार
प्रवृत्तिको सर्वत्र पाण्डवत्व हुन सारिछ।
डाँटु, छुन, क्लृप्त, क्षमा गर्ने निमित्त
दाउर पर्छैन कतिगर्भ समथर बित्ताएर
सामाजिक सञ्जालमा सल्लाह दुईध्यां
निका लानु नाले। ये नेपाली काँग्रेसका
नेताकार्यकर्ताको काम भएछ। देश
यस्तो घाँटिल परिस्थितिमा एग्रेको छु
तर पनि दुईजना डा.शेखर कोइराला
तथा गोपालमान श्रेष्ठजनाको कोटिपति
देशलाई सम्भोग्य गरी जनतालाई
ढास दिन सिकेको देखिन्छ। थिनको
पति मति मुल्ले। एकलव्य भाषिने
चुनावमा जान तयवर हुनुका साथै
दिनदिवार गरी बढीमा पुगेको १० सम्ममा
१५औं महाधिवेशन पुर्याउने नयाँ नीतिको
कार्य योजना र नवपस्थाप्रवेशको
फर्नकोडो डोका सयार गरी डाँट, छुन,
दम्भ, चुनौतिय, तात्ने, कुशालन र
कुसीयायन प्रदान प्रवृत्तिका चिह्नछ
व्याघ्रचञ्चल गर्नुसक्ने कार्यसको
आधिर्भाव होस्। पवित्र पटिका देवीले
सर्वव्याप्त स्वाध्यातित्त

-इहिमालय टाइम्स इटकम

तृला : सम्बन्धमा मजबूती आउनेछ। जग्गा जमिनबाट राम्रो लाभ मिल्नेछ।
तृथिवक : दुलाको कुलाईँ वेवास्था नगर्नहोस्। आत्मबलमा बढि हुनेछ।
धनु : संचमा नियन्त्रण रहनुहुनेछ। मनोरञ्जनात्मक समय व्यतीत हुनेछ।
मकर : प्रतिष्ठित कार्य गर्ने अवसर मिल्नेछ। मानसमागमा बढि हुनेछ।
कुम्भ : सवारी साधन चलाउँदा सावधान रहनुहुनेछ। सकरी काममा समर लाग्नेछ।
मिथु : लेखन कलामा सुधार आउनेछ। कमी कमजोरीलाई सघार्ने अवसर छेको छ।

नेष : पारिवारिक वाद विवाद सुलभितम्। आर्थिक एवं सबल रहतेषु सुखम्।
कथ : कार्ययन्त्रणा एकपादा नानारण्यज्ञानम्। व्यक्तित्वसंग सम्पर्क बद्धेषु।
निष्पत्त : आध्यात्मिक ज्ञानोक्तं लाभि सम्पत्तम्। अनुकूल रहेको छ। अनागत एवं रहतेषु।
कथ : दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेतः व्यक्तित्वको कुराना वैधायता नानुसिद्धे।
सिंह : कर्मक्षेत्रा वैद्युतगुणान्। सहकरी संस्थाद्वारात् लाभ लिन सकिष्यन्।
कथ : कार्ययन्त्रणा कामको प्रशस्त। हानि पर्याप्तकर र समाजवादी भन लायन्।

तुला :	सम्बन्धमा मजबूती आउनेछ।
जग्गा :	जग्गा जमिनबाट राम्रो लाभ मिल्नेछ।
तृषिका :	दुःखको कुलार्थ वेवास्था नगर्नुहोस्। आत्मबलमा बढि हुनेछ।
घनु :	खर्चमा नियन्त्रण राख्नुहोस्। मनोरञ्जनात्मक समय व्यतीत हुनेछ।
गच्छ :	प्रतिष्ठित कार्य गर्ने अवसर मिल्नेछ। मासमानमा बढि हुनेछ।
कुम्भ :	सवारी साधन चलाउँदा सावधान रहनुहोस्। सरकारी कार्यमा समय लाग्नेछ।
जिन :	लेख कलामा सुचारु आउनेछ। कक्षा कम्पोजिङ्ग सहान्ने समय रहेको छ।



दही खानुका यस्ता छन् फाइदा



दही नेपाली आहारको महत्वपूर्ण हिस्सामा पर्छ । सुपरफूडको रूपमा चिनिने दहीको धार्मिक-सांस्कृतिक महत्त्व पनि छुट्टै छ । प्रोबायोटिक्सले भरिपूर्ण दही पेटका लागि अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ । यसले पाचन सुधार गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । दहीमा पाइने गुड ब्याक्टेरिया आन्द्राको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ । क्याल्सियम, भिटामिन बी १२ र प्रोटीनको राम्रो स्रोत दहीले हड्डी र ऊर्जाको स्तर कायम राख्न मद्दत गर्छ । दैनिक रूपमा दही खानुका अनेक फाइदा छन् ।

मुटुलाई बलियो राख्छ : दही खानु मुटुका लागि अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ । यसले शरीरमा कोलेस्टेरोलको स्तर नियन्त्रण गर्छ र घमनीहरूमा जम्मा हुनुबाट रोक्छ । जसले गर्दा मुटुरोगको जोखिम कम हुन्छ । दहीमा पाइने

पोटासियमले रक्तचापलाई पनि नियन्त्रण गर्छ, जसले उच्च रक्तचाप जस्ता रोगलाई रोक्न मद्दत गर्छ ।

पाचनलाई बलियो बनाउँछ : दहीमा पाइने प्रोबायोटिक्स अर्थात् 'गुड ब्याक्टेरिया'ले पेटलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । तिनीहरूले हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई हटाउँछन् र पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्छन् । रयास्ट्रिक, पेट फुल्ने, भारीपन वा इरिटेशन बोक्ने सिन्ड्रोमबाट पीडितलाई दैनिक रूपमा दही खानु धेरै फाइदाजनक हुन सक्छ ।

तौल घटाउन उपयोगी : दहीमा रहेको क्याल्सियमले शरीरको तनाव हर्माँन 'कोर्टिसोल'लाई नियन्त्रण गर्छ । यो हर्मोनले पेट वरिपरि बोसो जम्मा गर्छ । दैनिक एक कपौटा दही खाँदा कोर्टिसोलको स्तर कम हुन्छ, जसले पेटको बोसो घटाउन मद्दत गर्छ ।

दहीले मांसपेशीको भारलाई पनि कायम राख्छ, जसले तपाईंलाई तील घटाएपछि पनि फिट देखिन मद्दत गर्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ दहीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउँछ । यसमा पाइने गुड ब्याक्टेरियाले सङ्क्रमणसँग लड्न मद्दत गर्छ । यसलाई दैनिक खाँदा रोगसँग लड्ने क्षमता बढ्छ । महिलाहरूले इन्फेक्सनजस्ता समस्याबाट पनि बचाउँछन् ।

हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ दही क्याल्सियम र फस्फोरसको उत्कृष्ट स्रोत हो । यी दुवै खनिजले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् र जोनीको समस्या र ओस्टियोपोरोसिस जस्ता रोगबाट बचाउँछन् । दैनिक रूपमा दही खाँदा लामो समयसम्म हड्डीलाई बलियो राख्न मद्दत पुर्‍याउँछ ।

-रातोपाटी डटकम

कुटपिटले बच्चा डरपोक वा हिंस्रक हुन सक्छन्



आफ्नै घरमा, आफ्नै आमाबुवाबाट बच्चाहरू कुटपिट्छन् । गाली गरिन्छन् । किन ? कुटपिट गर्नु, हप्काउनु, तर्साउनु खासमा अभिभावकत्व अर्थात प्यारेन्टिङको कुनै उपाय होइन । बरु यो त आमाबुवाको अपरिपक्वता र अज्ञानता हो । बच्चाहरूलाई स्वच्छन्द ढंगले रमाउन दिनु र त्यही अनुरूप उसको क्षमता विकास गर्ने वातावरण मिलाउनु नै सच्चा अभिभावकत्व हो । बच्चा आफैँमा संवेदनशील हुन्छन् । धेरै आमाबुवाले यो कुरा बुझ्दैनन् । विषय स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वभर २ देखि १४ वर्षका ६० प्रतिशत बच्चाहरू नियमित रूपमा आमाबुवा वा हेरचाह गर्नेबाट शारीरिक दण्ड भोग्छन् । यस्तो किन हुन्छ ? किनभने धेरै आमाबुवा आफ्नै आन्तरिक रूपमा अपरिपक्व हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो जीवन र अस्तित्वको अर्थ बुझ्ने गर्छन् । गलत अभिभावकत्वले बच्चाको व्यक्तित्वलाई नष्ट गर्छ र

समाजमा ठूलो हानि पुर्‍याउँछ । धेरै आमाबुवा बच्चाहरूलाई सही मार्गदर्शन दिन असमर्थ हुन्छन् । यस्तो अज्ञानताले बच्चाहरूलाई हिंस्रक वा डरपोक बनाउँछ, जसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । विश्वका अधिकांश समस्याहरू गलत प्यारेन्टिङको परिणाम हुन् । कुटपिटको परिणाम : बच्चाहरूलाई कुटपिट गर्नु ठूलो अपराध हो । यसले बच्चाको मनोवैज्ञानिक र स्नायु प्रणालीमा स्थायी असर पार्छ । कुटपिटले बच्चाको जिज्ञासा मार्छ, प्रश्न सोध्ने क्षमता नष्ट गर्छ, र तिनीहरू या त डरपोक वा हिंस्रक बन्छन् । ७ वर्षको उमेरसम्म बच्चाको व्यक्तित्वको आधार तयार भइसक्छ । यदि यो अवधिमा बच्चाहरूलाई कुटपिट गरियो भने, उक्तो जीवन सधैं प्रभावित हुन्छ ।

कसरी हुर्काउने त ?

बच्चाहरूलाई सतर्कता र सजगतासाथ हुर्काउनुपर्छ, ताकि उनीहरूको शारीरिक अनि मानसिक विकास राम्ररी हुन पाओस् । उनीहरूलाई उत्सुक, जागरुक, चञ्चल बन्न दिनुपर्छ । स्ने, कराउने, खानेकुरा पोखाउने, खेल्ने कुरा बिगानै उनीहरूको स्वभाविक प्रवृत्ति हो । यसमा बलजुती बन्देज लगाउनु हुन्न । बच्चाको उमेर र अवस्था अनुसार सही खानपान दिनुपर्छ । तर खानपान मात्र पर्याप्त हुँदैन, उक्तिकै सशर्, माया दिनुपर्छ । साथै उनीहरूसँग अर्धपूर्ण समय बिताउनुपर्छ । हँसि, खेल्ने, रमाउँदै, नयाँ-नयाँ कुरा सिक्दै जानुपर्छ । बच्चाका लागि आमाबुवा पनि बच्चा नै बन्नुपर्छ । पारिवारिक संस्कार, सामाजिक मूल्यहरू पनि बिस्तारै सिकाउनुपर्छ । यद्यपि यसका लागि कुनै उपदेश वा अर्ति भन्दा उदाहरण प्रभावकारी हुन्छ । सही र गलत कुरा अवगत गराउनुपर्छ । सही काममा प्रेरित र गलतमा निरुत्साहित गर्नुपर्छ । यद्यपि गलत काम गर्न छोड्नेमा वा गरेमा कुटपिट गरेर तर्साउने होइन । बरु, त्यो काम किन गलत हो ? त्यसको असर के हुन्छ ? भन्ने कुरा बोध गराउनुपर्छ ।

-बनबालन बगर डटकम

खाली पेटमा बदाम खानुका यस्ता छन् फाइदाहरू

बदाम स्वास्थ्यको लागि बरदान हो । यसमा पाइने भिटामिन, फाइबर, एन्टिअक्सिडेट, पोलिफेनोल, स्वस्थ बोसो, प्रोटीन, जिंक, म्याग्नेसियम र ओमेगा-३ फ्याटी एसिड जस्ता खनिजहरूले शरीरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छन् । तर के तपाईंलाई खाली पेटमा बदाम खानुका फाइदाहरू थाहा छन् ? खाली पेटमा बदाम खानुले देखेर फाइदा पाउन सकिन्छ । आजको यस लेखमा हामी हान खाली पेटमा बदाम खानुका फाइदाहरू अन्वेषण गरौं। खाली पेटमा बदाम खाँदा के हुन्छ ? भनेर कुरा गरौंछौं । पेट: बदाम एन्टिअक्सिडेटको उत्कृष्ट स्रोत हो । बिहान खाली पेटमा बदाम खानुले पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउन सक्छ । पेटको समस्या भएकहरूका लागि खाली पेटमा बदाम खानु फाइदाजनक हुन सक्छ ।

शुद्ध : बदाममा मोनो-स्यचुरेटेड फ्याट हुन्छ, जुन मुटुको लागि फाइदाजनक हुन सक्छ । नियमित रूपमा बिहान बदाम खाँदा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न र मुटु रोगको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ ।

तौल : बदाममा रहेको फाइबर र प्रोटीनले तपाईंलाई लामो समयसम्म पेट भरेको महसुस गराइराख्छ अनि अत्यधिक खानबाट रोकिन्छ, जसले



गर्दा तपाईंको तौल नियन्त्रणमा रहन मद्दत गर्छ । यदि तपाईं तील घटाउने यात्रामा हुनुहुन्छ भने, खाली पेटमा बदाम खानु फाइदाजनक हुन सक्छ ।

हड्डी : बदाममा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र फस्फोरस प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ । हड्डीको समस्याबाट पीडितहरूका लागि बदाम

खानु फाइदाजनक हुन सक्छ । मसिक्कः बदाममा पाइने रिबोफ्लेभिन र एल-कार्निटिइन जस्ता पोषक तत्वहरूले मसिक्कको कार्यलाई सुधार गर्न र स्मरण शक्तिलाई तीव्र बनाउन सक्छ । बदाम खानु विनाश गरी बालबालिकाका लागि फाइदाजनक हुन सक्छ ।

-शशा कुरा डटकम

तरबुजा भन्दा तरबुजाको दानामा बढी हुन्छ भिटामिन

गर्मीमा तरबुजा खान सबैलाई मन पर्छ । जुसले भरिएको यो फलले शरीरलाई चिसो मात्र नभई पानीको कमी पनि भेटाउँछ । तर अक्सर हामी यो ठूलो गल्ती गर्छौं कि तरबुजा खाँदा यसको कालो दाना बेकार मानेर फालिदिन्छौं । जबकि अध्ययनहरूका अनुसार यी साना बीउहरूमा ठूला फाइदा लुकेका छन् । यी स्वास्थ्यका लागि राम्रबाण औषधि हुन् । यसबाट धेरै समस्याहरू समाधान गर्न सकिन्छ । आउनुहोस्, यी तरबुजाको बीउहरू कसरी प्रयोग गर्ने र कुन कुन रोगहरूमा तिनीहरू प्रभावकारी साबित हुन सक्छन्, जानौं ।

पेट र पाचन सफा गर्ने : तरबुजाको दानामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यदि कृमियतको समस्या छ भने यी दानाको सेवनले पेट सफा राख्न फाइदाजनक हुन्छ । तरबुजाको सुकेको दानालाई पिसेर त्यसको धूलो बनाएर बिहान खाली पेटमा मनतातो पानीसँग खानुहोस् । यसबाट धेरै फाइदा हुन सक्छ ।

मधुमेह नियन्त्रण : तरबुजाको दानामा पाइने म्याग्नेसियमले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्छ । अनुसन्धानका अनुसार यी बीउहरूले इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउँछ र चिनीलाई नियन्त्रणमा



राख्छ । तपाईं तरबुजाको बीउबाट चिया बनाउन सक्नुहुन्छ, जस्तो कि २ कप पानीमा १ चम्चा दाना उमालेर छानेर दिनमा एक पटक पिउनले फाइदा हुन्छ ।

स्वास्थ्य मुद्द : यी बीउहरूमा पाइने स्वस्थ बोसो, जस्तै ओमेगा-६ फ्याटी एसिड र म्याग्नेसियमले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ । तिनीहरूले कोलेस्ट्रॉललाई नियन्त्रणमा राख्छ र फस्फोरसको जोखिम कम गर्छ ।

छाला र कपालको लागि बरदान तरबुजाको दानामा जिंक, प्रोटीन र आइरन पाइन्छ, जसले कपाललाई बलियो र छालालाई चमिकलो बनाउँछ । यी बीउहरूले छालालाई फ्रि रेडिकलहरूबाट जोगाएर बुढ्यौलीलाई पनि कम गर्छ । यी बीउको तेल पनि बजारमा पाइन्छ ।

तपाईंले यसलाई अनुहारको तेल वा कपालको तेलको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता : तरबुजाको बीउमा आइरन, म्याग्नेसियम र फस्फोरसजस्ता शक्तिशाली पोषक तत्व पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । यसको नियमित सेवनले भाइरल इन्फेक्सनबाट पनि बचाउँछ । त्यसका लागि पहिला तरबुजाको बीउहरू धुनुहोस्, तिनीहरूलाई सुकाउनुहोस् र पछि मुटेर खानुहोस् । यसले शरीरबाट रोहोहरू टाढा राख्छ । यसबाहेक, यसलाई सुखी वा सलादमा टपिङको रूपमा हालेर वा यी दानाको पाउडर बनाएर पानी वा दूधमा मिसाएर पिउन सक्नुहुन्छ ।

-डिबी नेपल डटकम

सवारीसाधनमा किन भुण्डाइन्छ कागती र खुर्सानी ?

हामीले प्रायः पसल र सवारी साधनको अगाडि कागती र खुर्सानीको माला भुण्डिएको देखेका छौं । यसको कारण खराब नजरबाट बच्ने विश्वाससँग जोडिएको बताइन्छ । साथै, यसले भविष्यमा हुन सक्ने दुर्घटना वा अतिबाट पनि जोगाउने धारणा रहिआएको छ । यद्यपि कतिपयले यसलाई अन्धविश्वास ठान्छन्, तर पनि कागती-खुर्सानीको माला प्रयोग गर्ने प्रचलन कायम नै छ । व्यवसाय वा मेसिनरी उपकरणमा जोखिम कम गर्न कागती-खुर्सानी प्रयोग गर्ने परम्परा पुरानो छ । यसलाई वास्तु दोष हटाउने उपाय मानिन्छ । घर वा पसल वरिपरि कागतीको रूख भए वातावरण स्वच्छ रहन्छ र मानसिक दृष्टिले सकारात्मक प्रभाव पार्छ भने विश्वास पनि पढ्छ ।

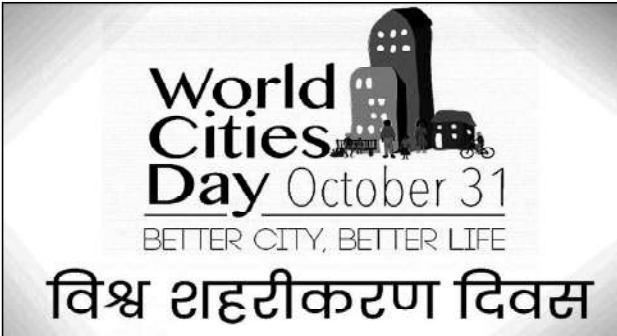


तर, सबैलाई कागतीको रूख लगाउन सम्भव नहुने भएकाले एक दाना कागती भुण्ड्याउने परम्परा चलनमा आएको हो । धागोमा उनेर राखिएको कागतीबाट निकिकने रसले सुगन्ध फैलाउँछ, जसले वातावरणलाई ताजगी दिन्छ । यसको गन्धले मानिसको भावनालाई स्वच्छ राख्न सहयोग गर्नुका

साथै कीराहरूलाई पनि भगाउने गर्छ । तर, कागती कुहिन नदिएन एक साताभित्र परिवर्तन गर्नुपर्छ । हावालाई स्वच्छ बनाउन कागतीको अमिलोलाई उत्तम मानिन्छ भने खुर्सानीको रागले पनि प्राकृतिक रूपमा वातावरण शुद्ध पार्ने विश्वास गरिएको छ ।

-शिवराज टाइम्स डटकम

आज विश्व शहरीकरण दिवस मनाइदै



पाल्पा, कात्तिक १३/आज विश्व शहरीकरण दिवस विश्वभरि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्षको अक्टोबर ३१ मा यो दिवस मनाइँदै आईएको छ ।

सन् २०१४ देखि चीनबाट सहरिकरण दिवस मनाउन थालिएको हो । सहरिकरण दिवस मनाउँदै गर्दा सहरि क्षेत्र भन्ने अनेक चुनौतिले संकटमा पर्दै गएको छ । अक्टोबर महिनालाई अर्बन अक्टोबर भनिन्छ । अक्टोबर मासको अन्तिम दिनलाई सहरिकरण दिवसका रूपमा मनाइन्छ । शहर भन्ने बित्तिकै सबैको मनमा 'सुविधा सम्पन्न संसार' आउँछ । शहर ठूलो मानव समुदायलाई व्यवस्थित आवास, यातायात, खरूट, उपयोगीता, भूमिको उपयोग, र संचारको लागि व्यवस्थापक सुविधामुक्त जगत हो । शहरीकरण भन्नाले एक स्मार्ट सिटी हरियो शहर

बनाउने भन्ने मात्र पनि हैन, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक जगतको स्थापना गर्नु पनि हो । शहरीकरणको चुनौतिहरूलाई सम्बोधन गर्नु, देश र शहरहरू बीचको सहयोग बढाउन र शहरी विकासको लागि योजनाबद्ध पुर्न्याउन विश्व शहरीकरण दिवस मनाइने गरिएको हो । सहरलाई उत्कृष्ट सहरका रूपमा विकास गर्ने आधार तयार गर्ने र त्यहाँ बस्ने नागरिकको उत्कृष्ट जीवन हुनुपर्छ भन्ने सोचलाई मध्यनजर गरी सहरिकरण दिवसको अवधारणा बनेको हो । तर, जुन पवित्र उद्देश्य र भावनाले सहरिकरण दिवस मनाउन सुरु गरियो, आज त्यसको दुहाई दिने काम भैरहेको छ । अर्थात् सहरिकरण आजको विश्वका लागि चुनौति बन्दै गएको छ । विश्वभरि सबैभन्दा धेरै मानिस सहरि क्षेत्रमै बस्छन् । सहरि जीवन काकाकुल बन्दै गएको छ । कोलाहल सहरमै छ ।

फोहोर, दुर्गन्ध, दुषित हावापानी सहरको परिचय बनेका छन् । सहरिकरणको अवधारणा गलत होइन तर अव्यवस्थित सहरिकरणले सहर कुरूप बन्दै गएका छन् । सहरमा सम्पूर्ण सुख सुविधा हुन्छ भन्ने मान्यता अझै पनि छ । तर, विश्व धुविकरणले सारा विश्वलाई एउटा गाउँमा रूपान्तरित गरिदिएको छ । सहरमा नहुने सुविधा गाउँमा पाउन सकिने भएको छ । तसर्थ अहिले सहरिकरण विश्वका लागि चुनौति बन्दै गएको छ । सुख छोड्दै सहर फर्ने तर सहरमा अनेकौं प्रताडन सहनुपर्ने अवस्था छ । सहर भन्ने बित्तिकै सुविधा सम्पन्न संसार हो भन्ने गलत धारणा विकास हुँदै गएको छ । तसर्थ जुन मर्म र भावनाका साथ सहरिकरण दिवस मनाउन थालियो, अब यसमा परिवर्तन खोज्नुपर्ने बेला आएको छ ।

खेलकुद समाचार

नेपाली महिला टोलीले भारतलाई ३ गोलले हरायो



काठमाडौं, कात्तिक १३/अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण फुटबलमा नेपाली महिला टोलीले भारतलाई टाढाब्रेकरमा हराएको छ । सिक्किमको पाल्जोर रङ्गशालामा विहीबार भएको खेलमा नेपाली महिला टोलीले टाढाब्रेकरमा भारतलाई ३-० गोलले हराएको हो । नेपालकी गोलकिपर अन्जना राना मगरले २ वटा पेनाल्टी रोकेपछि नेपाल विजयी भयो । अन्जनाले भारतको पहिलो पेनाल्टी हातले र तेस्रो पेनाल्टी खुट्टाले रोकिन् । नेपालका लागि कप्तान अनिता बस्नेतबाहेक ३ खेलाडीले गोल गरे । सविता राना मगर, रश्मिकुमारी घिसिङ र अन्तिममा निशा थोकर गोल गरेपछि नेपाल विजयी भयो । त्यसअघि निर्धारित ९० मिनेटको खेल १-१ को बराबरीमा सकिएको थियो । दोस्रो हाफमा दुवै टोली गोल गर्न असफल भएपछि खेलको निर्धारित समय सकिएको थियो । पहिलो हाफको इन्जुरी समयको दोस्रो मिनेटमा रश्मिले बराबरी गोल गर्दै नेपाललाई खेलमा फर्काइन् ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

रुपन्देहीका उद्योगीले गरे विद्युत् कार्यालयमा प्रदर्शन



रुपन्देही, कात्तिक १३/रुपन्देहीका उद्योगीहरूले विद्युत् कार्यालयमा पुगेर प्रदर्शन गरेका छन् । उनीहरूले नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले 'डेडिङकेडेड' फिडर र टंकलाइन वापतको बक्यौता महशुल नतिरेको भन्दै विद्युत् लाइन काटेको विरोधमा विहीबार प्रदर्शन गरेका हुन् ।

उद्योगीले माग नै नगरेको टंकलाइन वापतको महशुल चुक्ता गर्न बाध्य बनाइएको भन्दै उद्योगीले प्रदर्शन गरेर सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य संघको अगुवाईमा भएको प्रदर्शनमा बन्द उद्योगका कर्मचारी, मजदुर, विभिन्न उद्योग वाणिज्य संघ, रुपन्देही उद्योग संघका सदस्य सहभागी थिएर विहीबार भरी परे पनि उनीहरूले भैरहवास्थित विद्युत् कार्यालयको गेटमा बितान ११ बजेदेखि १२ बजेसम्म बन्द उद्योगका व्यानर र प्लेकार्ड सहित प्रदर्शन गरेका थिएर प्रदर्शनका क्रममा मजदुरले रोजगारी नखोस्न र टंकलाइन खपतका लागि माग गरेको प्रमाण देखाउन सरकार समक्ष माग गरका थिएर उनीहरूले सरकारले प्रमाण दिने बित्तिकै महशुल बुझाउने भन्दै नाराबाजी गरेका थिएर उनीहरूले सरकारले नै उद्योगीलाई बदमास देखाउन खोजेको भन्दै आक्रोश व्यक्त गरेका छन् ।

गलकोट नगर अस्पताल...

...एक वर्षको अवधिमा ३५ जना गर्भवतीलाई शल्यक्रियामार्फत सुत्केरी गराइएको डाक्टर गोडेले बताए । गलकोटसँगै बागलुङको डोरपाटन नगरपालिका, गिरीखोला, ताराखोला, तमानखोला गाउँपालिकासहित नुमी र म्याग्दीका विरामीले पनि यहाँबाट सेवा लिने गरेको डा. गोडेले बताउनुहुन्छ । "अस्पतालप्रति विश्वास बढेर होला पछिल्लो समय धेरै विरामी यहाँ आउनुहुन्छ, बागलुङका मात्रै होइन अन्यत्र जिल्लाबाट पनि विरामी यस अस्पतालमा आएर सेवा लिइ राख्नु भएको छ, पहिले सुत्केरी हुनका लागि धेरै गर्भवती बागलुङ, पोखरा पुग्ने अवस्था थियो" डा. गोडेले भने, "अहिले यहाँ आउने गर्नु भएको छ, अफ्र गतवर्षदेखि हामीले शल्यक्रियामै गर्न थालेपछि त फर्क धेरै गर्भवती सुत्केरी हुन यहाँ आउनुहुन्छ ।" टाढाबाट सुत्केरी हुन आउनेका लागि

अहिले अस्पताल परिसरमै प्रसूति प्रतिष्ठा घर सञ्चालनमा ल्याइएको छ । जहाँबाट सुत्केरी र सुत्केरीका आफन्तले अस्पतालमा बस्नुपर्ने खाने र बस्नेको सुविधा पाउने भएका छन् । अस्पतालमै खाना बस्नेको सुविधा पाएपछि गर्भवती र उनका आफन्तलाई सहज भएको छ । अस्पतालमा घरकै जस्तो वातावरण रहेको बडिगाड गाउँपालिका-६ बाट बुहारीलाई सुत्केरी गराउन आएको रूपा सुनारले बताइन् । बुहारीको शल्यक्रिया गरेर नवजात शिशु निकालेको जनाउँदै आफू पाँच दिनदेखि अस्पतालमा रहेको प्रसूति प्रतिष्ठा घरमै बस्दै आएको उनको भनाइ छ । सुनारले भनिन्, "यसभन्दा अगाडि अरु अस्पतालमा विरामी भएर गएका थियौं, त्यहाँ बस्ने, उभिने पनि ठाउँ पाएका थिएनौं तर यहाँ त बासै बस्न पाइने खाना पकाएर खान पाइने सुविधा रहेछ, यहाँका डाक्टर र नर्सले

पनि विरामीको धेरै ध्यान गर्नु हुँदो रहेछ, धेरै खुसी लाग्यो, यहाँको जस्तो सुविधा अरु अस्पतालमा भए कति सहज हुन्छ्यो होला ?" अहिले अस्पतालमा चौबीसै घण्टा इमर्जेन्सी सेवा, फिजियोथेरापी, भिडियो एक्सरे, पोष्टमार्टम, प्रसूति सेवा, डिभिजो एक्सरे, दन्तचिकित्साको उपचारलगायतका सेवा प्रभावकारी भइरहेका छन् । गलकोट नगरपालिकाका प्रमुख भरत शर्मा रैरेले नगर अस्पताल सञ्चालनमा आएपछि नागरिकले हजारौं रकम खर्च गरेर टाढा जानु पर्ने बाध्यता हटेको बताए । गाउँ ठाउँमै विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा दिनका लागि नगरपालिकाले धेरै मेहनत गरेको उनको भनाइ छ । अब कोही पनि नागरिक पहिलेको जस्तो सामान्य उपचारका लागि पनि टाढा सहरमा जान नपर्ने प्रमुख रैरे बताए ।

-राजश्वर

भन्छन् 'बस्ती'...

...यस्तै बताउँदाडामा पर्यटकहरूको आगमनमा वृद्धि भए पनि सरसफाई र खानेपानी र सडक बस्तीको उचित व्यवस्थापन नहुँदा समस्या भएकाले तत्काल समाधान गर्नुपर्ने, वनदेवीमा फाल्गुनै आएको फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुको साथै निर्माणधीन नयाँ बसपार्कलाई छिटोभन्दा छिटो

सम्पन्न गरी सञ्चालनमा ल्याउनुपर्ने, बतासेको विज्ञान संकायमा विएससी सिस्सुआर्टि, कक्षा सञ्चालनका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट स्वीकृत प्राप्त भएकोले बताउँदाडाले भवनबाट कक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने, यस क्षेत्रका वृद्धबृद्धा र आम नागरिकको प्रारम्भिक स्वास्थ्य जाँचका लागि स्थानीय

सरकारको तर्फबाट स्वास्थ्य केन्द्र वा स्वास्थ्य चौकी स्थापना गर्न समेत स्थानीयले माग गरेका छन् । नगर प्रमुख श्रेष्ठले मागहरू जायज भएकाले स्थानीय सरकारको छोटले भेट्ने सम्म सम्बोधन गर्ने र नसके प्रदेश र संघीय सरकारसँग सहयोगका लागि आवश्यक पहल गर्ने प्रतिवद्धता जनाए ।



पूर्वखोला गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

पूर्वखोला, पाल्पा

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

क्याटलग सपिड विधिबाट Backhoe Loader खरिद सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८२/०७/१४)

चालु आ.व २०८२/०८३ मा विनियोजित शीर्षकबाट ग्रामिण सडकहरूको स्तरोन्नति लगायतका कार्यहरू सम्पादन गर्नका लागि Backhoe Loader मेशिन खरिद गर्नुपर्ने भएकाले सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ (संशोधन सहित) को दफा ८ उपदफा (१) 'क' (८) तथा सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ (तेह्रौं संशोधन सहित) नियम ३१ (ख) बमोजिम सवारी साधन उत्पादक कम्पनी वा सोको आधिकारिक विक्रेताहरू बीच मात्र प्रतिस्पर्धा गराउने क्याटलग सपिड विधिबाट खरिद गर्नुपर्ने भएकाले देहाय बमोजिमको Backhoe Loader मेशिन विक्री गर्न चाहने इच्छुक योग्य उत्पादक कम्पनी वा त्यसको आधिकारिक विक्रेताहरूले कम्पनी/फर्म दर्ता प्रमाणपत्र, एजेन्सी दर्ता प्रमाणपत्र, मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाणपत्र, आ.व २०८१/०८२ को कर चुक्ता प्रमाण पत्र साथै आ-आफ्नो उत्पादन तथा विक्री गर्ने Backhoe Loader मेशिनको आधिकारिक स्पेसिफिकेशन, गुणस्तर, मूल्य र सुविधा सहितको विवरण (क्याटलग वा ब्रोसुर) संलग्न गरी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र यस कार्यालयमा शिलबन्दी सहितको प्राविधिक प्रस्ताव पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैमा जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

साथै सूचीकृत नभएका उत्पादक तथा आधिकारिक विक्रेता कम्पनीहरूले सूचीकृत गराई उक्त शिलबन्दी प्रस्ताव पेश गर्न सकिने व्यहोरा समेत जानकारी गराइन्छ ।

क्र.स	टेन्डा नं	मेशिनको नाम	संक्षिप्त विवरण	आवश्यक संख्या	कैफियत
१	Procurement of Supply And Delivery of Backhoe Loader Catalogue No: (PRM/G/CS/PAL/05/2082-083)	Backhoe Loader	As per approved Technical Specification	१	

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

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



जन्मचतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
 डिजिटल पत्रिका

