



स्वत्प्राप्तिकीय

भेदभाव अन्त्य गरौं

नेपालले जातीय लगायत सबै किसिमका भेदभाव अन्त्य तथा सामाजिक व्याय सुनिश्चित गर्ने प्रतिबद्धता जनाउँदै आए पनि अझै त्यो अवस्था कायमै छ । नेपाली समाजमा कतै जातिय भेदभाव, कतै लैडिक भेदभाव हुने गरेका घटनाहरु थुप्रै हुने गरेका छन् । जातीय आधारमा अहिले पनि छुवाघूतजन्य संस्कार समाजमा स्थापितरूपमै विद्यमान छ । बारम्बार प्रकट हुने घटना र त्यसबाट भिडिकैदो हिंसारूपी ज्वालाले अझै पनि समाजलाई विभाजित बनाइरहेकै छ । कतै तल्लो जातको भन्दै दिसा खुवाइएका घटनाहरु छन् त कतै सानो जात भनेर बोक्सीको आरोप लगाउँदै चरम यातनासमेत दिइरहेको पाइन्छ । कतै मानिर प्रवेश गरेको भन्दै मारिएका घटनाहरु अघि आउँछन् त कतै माथिल्लो जातसँग प्रेम गरेकै आधारमा ज्यानै जाने गरी सजाय दिइएका उदाहरणहरु खोज्ने हो भने बग्रेली भेटिन्छन् । मानिस भएर जन्मिएपछि जातीय विभेद र छुवाघूतको बन्धनमा बाँधिए अपमानितसँग अवहेलित हुने सन्दर्भहरु अहिले पनि ठाउँ-ठाउँमा घटित भैरहनुले अन्यविश्वासलाई नै बढवा दिइरहेको छ । जातिको विभेद मात्र नभई लैडिक विभेद समेत समाजमा व्याप्त छ । भेदभाव प्राय : गलत सूचना वा अज्ञानताको डरमा आधारित हुने गर्दछन् । कसैले कसैलाई भेदभाव गर्नु भनेको मानव अधिकार हल्न गर्नु नै हो । मानिसले मासिनसलाई नै विभिन्न किसिमका भेदभाव गर्ने गरेको पाइन्छ । कुनै पनि विभेद सामाजिक, नैतिक तथा मानवीय गरिमा विरुद्धको अपराध हो । यस्ता प्रथाको समूल अन्त्य गर्न कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्दै सामाजिक चेतना र जागरण अभिवृद्धि गर्न आवश्यक छ ।

सबै जातजाति, वर्ग र समुदायबीच आपसी एकता, मेलमिलाप र सहयोगको भावना बृद्धि गरी राष्ट्रिय एकतालाई थप बलियो बनाउनुपर्छ । नेपालको सविधानले बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक तथा भौगोलिक विविधतायुक्त विशेषतालाई आत्मसात् गरेको छ । साथै, वर्गीय, जातीय, क्षेत्रीय, भाषिक, धार्मिक, लैगिक विभेद र सबै प्रकारका छुवाघूतको अन्त्य गरी आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक व्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समानमूलक समाजको निर्माण गर्ने संकल्प समेत गरेको छ । तर कार्यान्वयनको पाटो कमजोर हुँदा यस्ता प्रथाहरूले थप प्रश्न पाइरहनु विडम्बनाको कुरा हो । हरेक वर्षको मार्च १ गते विश्वभरी नै संयुक्त राष्ट्र संघले शून्य भेदभाव दिवस मनाउने गर्दछ । आज पनि यो दिवस विश्वभर मनाउँदै छ । तर यो दिवसले सार्थक रूप भने पाउन सकेको छैन । छुवाघूत भेदभाव गर्नु भनेको मानव अधिकार हल्न गर्नु नै हो । यसर्थ विभेदको अन्त्य गर्न विशेष गरेर राज्यको ध्यान जान जस्ती छ ।

f Opinion @ Social Network f

रिस उठेको समय केही बेर 'पर्खने' गर अनि गलित गरेको समय अलिकति 'भुक्तने' गर सफलता तिम्रो हातमा हुनेछ ।

(किसन पोखरेलको फेसबुकपाट <https://www.facebook.com/Kisan.Pokharel>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राखेछौं । यसका लागि हाप्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगान गर्न सक्नुहोस्छ ।

नवजनेताना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो प्रतिका अझ स्तरीय अलि पठीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अगुल्य सुधारवहरुको हातीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुधारवहरु दिई हातीलाई सहयोग गर्नुहुन तागी अनुरोध गर्दैछ ।

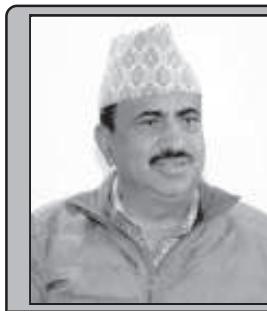
नवजनेताना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

हामी कसरी समृद्धिको यात्रामा लाग्न सक्छौं ?

सविधानले निर्दिष्ट गरेको संघीय लोकतान्त्रिक संसदीय प्रणालीका माध्यमबाट आर्थिक समृद्धि हासिल गरी सामाजिक रूपान्तरण गर्नु आज हामी सबै पक्षको दायित्व हुन आएको छ । त्यही उद्देश्यलाई परिपूर्ति गर्न सविधान निर्माणपछि दुई पटक स्थानीय तह, प्रदेश र संघीय निर्वाचन सम्पन्न भइसकेका छन् । यद्यपि अधिलो पटक विभिन्न खिचातानीका कारण संसद विघटन गरियो । अदालतका आदेशबाट सविधानमा व्याख्या गरी पुनःस्थापित संसदले नयाँ सरकार गठन गर्न्यो र दोसो स्थानीय तह, प्रदेश र संघीय संसदको निर्वाचन सम्पन्न ग-यो । दोसो पटक निर्वाचन भएको पनि एक वर्ष पूरा भइसकेको छ । नवनिर्वाचित संघीय संसद, प्रदेश सांसद र संघीय र प्रदेश सरकारहरूले जनतामा आशा, भरोसा र विश्वास जगाउन सकिरहेका छैनन् । यद्यपि बजेट निर्माण र नीति तथा कार्यक्रमको नयाँ शैली सुरु भएको छ । फाल्गुन १४ गते अर्थमन्त्री डा. प्रकाशशरण महतबाट आगामी वर्षको बजेटका सिद्धान्त र प्राथमिकता बारेमा प्रस्ताव पेस गरेका छन् । उत्तर प्रस्तावहरूमाथि संसद्वा फाल्गुन २१ गतेवाट छलफल सुरु हुँदैछ । देश संघीयतामा गइसकेपछि र तीन तहको सरकार निर्माण भइसकेको अवस्थामा पुरानै शैली र संरचनाबाट जनताको नयाँ आकांक्षा र चाहानालाई परिपूर्ति गर्ने प्रायः असम्भवजस्तै देखिएको छ । जनतामा देखिएको निराशा र आकोशलाई आशा, भरोसा र विश्वासमा परिणत गर्न नयाँ सोच, नयाँ शैली र नयाँ संरचनाबाट कार्य गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

देशको समग्र विकास गर्न, संघीयता कार्यान्वयन गर्न, उत्पादन वृद्धि गर्न, रोजगार सिर्जना गर्न, सेवा सुविधा सहज रूपमा उपलब्ध गराउन र भ्रष्टाचार गर्ने प्रवृत्ति अन्त्यका लागि सातै वटा प्रदेशहरू आ-आफ्नो क्षेत्रमा उत्कृष्ट हासिल गर्दै आफनो परिचय र पहिचान बनाउनुपर्छ । विकसित राष्ट्रहरूले पनि विभिन्न क्षेत्रमा छुट्टाछुट्टै विषयलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । देखिएको पाइन्छ । छिमेकी मुलुक भारतले गुजरातलाई उद्योग र कलकारखाना, हरियाणालाई कृषि, बैंगलोरलाई सूचना तथा प्रविधि र मुम्बई महाराष्ट्रलाई फिल्म सिटीका रूपमा विकास गरिरहेको छ । विविधता नै विविधताले भरिएको हाम्रो देशमा छिटोभन्दा छिटो विकास गर्न केन्द्रीय सरकारबाट अन्य नियमित नीति तथा कार्यक्रमका अलावा निम्न विषयलाई आगामी नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा समावेश गर्न जस्तर छ । १) संघीय सरकारले एक प्रदेश एक पहिचान कार्यक्रम धोषणा गर्ने, सबै निकायहरूको बजेट सोही क्षेत्रमा विनियोजन गर्न लगाउने र धोषित कार्यक्रममा लगानी गर्ने निजी क्षेत्रलाई तीनै तहको सरकारबाट कर छुट दिने लगायत सुविधा मिलाउने ।



दीपकप्रसाद कुइकेल

नवनिर्वाचित संघीय संसद, प्रदेश सांसद र संघीय र प्रदेश सरकारहरूले जनतामा आशा,

भरोसा र विश्वास जगाउन सकिरहेका

द्यैनन् । यद्यपि बजेट निर्माण र नीति तथा

कार्यक्रमको नयाँ शैली सुरु भएको छ ।

फाल्गुन १४ गते अर्थमन्त्री डा. प्रकाशशरण

महतबाट आगामी वर्षको बजेटका सिद्धान्त र

प्राथमिकता बारेमा प्रस्ताव पेस गरेका छन् ।

उत्तर प्रस्तावहरूमाथि संसद्वा फाल्गुन २१

गतेबाट छलफल सुरु हुँदैछ । देश संघीयतामा

गइसकेपछि र तीन तहको सरकार निर्माण

भइसकेको अवस्थामा पुरानै शैली र

संरचनाबाट जनताको नयाँ आकांक्षा र

चाहानालाई परिपूर्ति गर्ने प्रायः असम्भवजस्तै देखिएको छ । जनतामा देखिएको निराशा र

आक्रोशलाई आशा, भरोसा र विश्वासमा

परिणत गर्न नयाँ सोच, नयाँ शैली र नयाँ

संरचनाबाट कार्य गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

देशको समग्र विकास गर्न, संघीयता कार्यान्वयन गर्न, उत्पादन वृद्धि गर्न, रोजगार सिर्जना गर्न, सेवा सुविधा सहज रूपमा उपलब्ध गराउन र भ्रष्टाचार गर्ने प्रवृत्ति अन्त्यका लागि लागि सातै वटा प्रदेशहरू आ-आफ्नो क्षेत्रमा उत्कृष्ट हासिल गर्दै आफ्नो परिचय र पहिचान बनाउनुपर्छ ।

विकसित राष्ट्रहरूले पनि विभिन्न क्षेत्रमा

छुट्टाछुट्टै विषयलाई प्राथमिकतामा राख्नेर काम

गरेको पाइन्छ । छिमेकी मुलुक भारतले

गुजरातलाई उद्योग र कलकारखाना,

हरियाणालाई कृषि, बैंगलोरलाई सूचना तथा

प्रविधि र मुम्बई महाराष्ट्रलाई फिल्म सिटीका

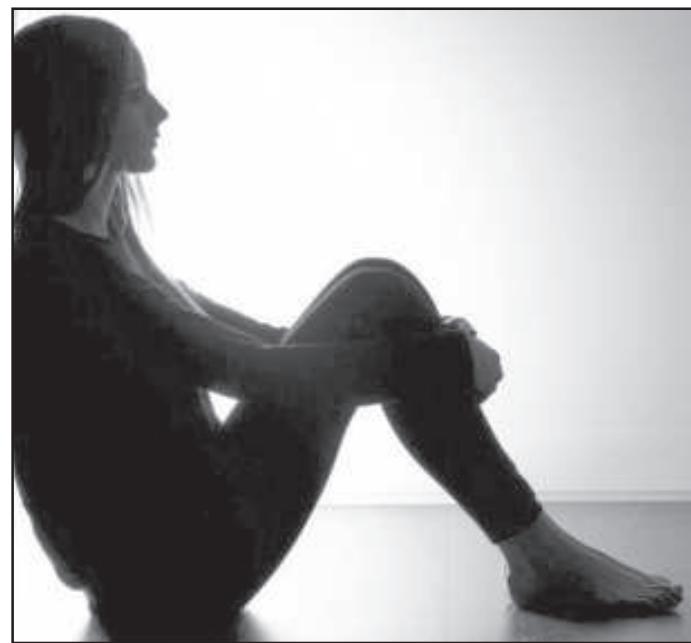
रूपमा विकास गरिरहेको छ ।

२) मध्येस र लुम्बिनी प्रदेशमा कृषि,

उद्योग र पर्यटनलाई लक्षित गरी सबै क्षेत्र र निकायको बजेट विनियोजन गर्ने ।

डिप्रेसनको सिकार र ध्यान

‘आज म परलोक जाउँ छु । ...ले मलाई गत अप्रिलमा तिमै अगाडि शब्दबाटै मार्न प्रयास गरेको तिमीलाई थाहै छ । मानिसलाई मार्न हतियार चाहिंदो रहेन्छ, शब्द पनि काफी हँदो रहेछ ।’ माथिको वाक्य अमेरिकामा आत्मदाह गरी जीवन समाप्त पार्ने काष्ठेका अर्जुनप्रसाद भैतालीको फेसबुकबाट साभार गरिएको हो । उनले आफन्टबाट सहनै नसक्ने व्यवहार भएका कारण आफूले ज्यानै गुमाउनु परेको उल्लेख गरेका छन् । छोरीको विवाह गर्नु पर्ने अवस्थाका कारण एक वर्ष घाइते अवस्थामै बाँच्नुपरेको पनि उनले उल्लेख गरेका छन् । मनोवैज्ञानिकका अनुसार आत्महत्या गर्ने सबैभन्दा चल्तीको कारण मानसिक असन्तुलन हो ।



एकान्तमा बस्ने तथा मर्न मन पराउने आदि डिप्रेसनका लक्षण हुन् । अमेरिकी मनोवैज्ञानिक संघका अनुसार डिप्रेसनको आनुवशिक कारण भने आजसम्म पत्ता लाग्न सक्ने । परिवारमा कसैलाई डिप्रेसन भएको छ भने अरु सदस्यले यसमाथि निकै सजक रहनुपर्छ । असाध्य रोग, महिलामा महिनावारीमा गडबडी, अनिद्रा र ब्लड सुगर लेभलमा कमी आउनु पनि डिप्रेसनका कारण हुन सक्छन् । लागुऔषध र मादक पदार्थको अत्यधिक प्रयोग पनि डिप्रेसनको कारण बन्छ ।

मुक्ति मिल्छ । जसबाट जोकोही डिप्रेसनको सिकार बन्नबाट जोगिन्छ । संस्थानले ६५ उमेर कटेका २० प्रतिशत मानिस डिप्रेसनको सिकार बन्ने र तीमध्ये ४० प्रतिशतले मात्र आफूलाई विभिन्न माध्यमबाट उपचार गरी फेरि पूर्ववस्थामा फर्काउन सक्ने जनाएको छ । सन् २०१८ मा न्युरोलोजी जनलमा छापिएको अध्ययन प्रतिवेदनका अनुसार औसत उमेर ७१ वर्ष भएका १,११ ज्येष्ठ नागरिकबिच ध्यानको प्रभावबाटे अनुसन्धान गरिएको थिए । ‘ध्यानका कारण मानिसको मस्तिष्कमा अमिगडलालाई सन्तुलित पार्छ र हामी तनावबाट मुक्त बन्न्हौं । बुद्ध, ओशो जे कृष्णमूर्ति आदि दाशनिकले विकास गरेको आधुनिक ध्यान विधिलाई मासाचुसेट्स विश्वविद्यालयका चिकित्सक प्रा.डा. जोन कोबाट जिनले पुनर्व्याख्या गरी अभ आधुनिक र वैज्ञानिक तथ्यवृक्त बनाएका छन् । उनको अन्वेषणलाई टारा बार्क, ज्याक कर्नफिल्ड, सुसान स्पिङ्ग जस्ता ध्यानवादी स्नायुविज्ञले अफ अग्राडि बढाएका छन् । अभ अमेरिकाकै यल विश्वविद्यालयकी प्राध्यापक डा. लोरी स्यान्टोसले त आजकल ‘साइन्स अफ वेलबिड’ नामक कोर्सै ये प्राध्यापन गर्न थालेकी छन् । आज विश्वमा ध्यानले उद्योगको रूप लिएको छ । सन् २०२१ को तथ्यांक अनुसार ध्यान उद्योगको कमाइ दुई अर्ब अमेरिकी डलर मानिन्छ । सन् २०२० सम्म यसको कमाइ बढेर वार्षिक सात अर्ब डलर पुर्ने अनुमानमा आज पश्चिमा देशमा ध्यान तथा योगको बजार विस्तार हुँदै गएको छ । मानिसिक स्वास्थ्य बाहिर देखिने विषय होइन ।

उपचार हुन्छ कि हुन्छ ?

अमेरिकाको लस एन्जलसस्थित क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयको मानसिक स्वास्थ्य विभागका निर्देशक डा. आयन कुकका अनुसार, डिप्रेसनबाट बाहिर आउनका लागि सबैभन्दा पहिले मादक पदार्थ र लागुऔषधको लतबाट मुक्त हुनुपर्छ । दैनिक शारीरिक अभ्यास, सन्तुलित भोजन, पर्याप्त निद्रा, हाँसखेल, सिर्जनात्मक काममा व्यस्त, नयाँ-नयाँ ठाउँको भ्रमण, जिम्मेवारी, नकारात्मक सोचसंग लड्ने अभ्यास, चिकित्सकको सुझाव अनुसारको खानपान वा औपचार्य सेवन आदिले डिप्रेसनबाट मुक्त मिल्छ ।

ध्यान बचुक उपाय

हार्वर्ड विश्वविद्यालयको स्वास्थ्य अध्ययन संस्थानका अनुसार, नियमित ध्यान गर्नाले मानिसलाई तनावबाट

के तपाईं अग्लो सिरानीमा सुन्नुहुन्छ ?

सुन्दा नरम तकिया प्रयोग गर्नु राम्रो हुन सक्छ, तर यदि तपाईं एकमन्दा बढी तकिया, कडा तकिया वा अग्लो तकिया राखेर सुन्नुहुन्छ भने यसले धेरै स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । चिकित्सकहरू सधैँ आरामदायी ओछ्यानमा सुन्न सल्लाह दिन्छन् । ताकि सुन्दा शरिरलाई कृै हामी नहोस् र राम्रोसँग सुन्न सकोस । तर कसै-कसैलाई धेरै तकिया वा अग्लो तकिया लगाएर सुन्न बानी हुन्छ ।

यसरी सुन्दा रमाइलो लाग्छ । यद्यपि, सायद उनीहरूलाई थाहा छैन कि यसले गम्भीर हानि पनि गर्न सक्छ । यसले धेरै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । वास्तवमा, अग्लो तकिया राखेर सुन्दुको अर्थ हो कि तपाईंले रोगहरू निम्त्याउन्दै हुनुहुन्छ ‘हाइ राइज पिलो साइड इफेक्ट’ । यसले घाँटीमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा धेरै सिरानी राखेर सुन्दा के-के हामी हुन सक्छ जानौं । यदि तपाईं धेरै अग्लो वा कडा सिरानी लिएर सुन्नुहुन्छ भने सावधान रहनुहोस्, किनकि यसले काँध र घाँटीको मांसपेशीमा दबाव दिन



सक्छ । जसका कारण घाँटी दुख्ने र अकडा हुने जस्ता समस्या हुन सक्छन् । जसका कारण टाउकोको पछाडि र ढाडमा पनि समस्या देखिन सक्छ । त्यसैले यस्तो गर्नबाट जोगिनै पर्छ । सिरानी माथि राखेर सुन्दा मेरेडण्डमा समस्या आउन सक्छ । वास्तवमा, जब हामी धेरै तकिया लगाएर सुन्द्धौं, शरीरको मुद्रा गडबड हुन्छ । यसले मेरेडण्डमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ, र अन्य धेरै स्वास्थ्य समस्याहरूको सम्भावना पनि हुन्छ । यदि यस्तो भयो भने तपाईं समस्यामा पर्न सक्नुहुन्छ । धेरै सिरानी वा अग्लो तकिया लगाएर सुन्दा पनि तपाईंको सौन्दर्यमा बिगार्दै । यस्तो सुन्मा एक ठाउँमा फोहोर, धुलौ, तेल र डन्डफ जम्मा हुन थाल्छ । यसले अनुहार र तकिया बीच घर्षण निम्त्याउँछ, जसले छालामा पिम्पल र भुर्जियाँ निम्त्याउन सक्छ । यसले तपाईंको अनुहारको सौन्दर्य बिगार्न सक्छ । त्यसैले सुन्न यो खाराब बालीलाई तुरन्तै सच्याउनु पर्छ । सिरानी धेरै माथि राख्न टाउको दुख्ने समस्या हुन सक्छ । उच्च वा दोहोरो तकिया प्रयोग गर्ने मानिसहरू प्रायः टाउको दुखाइबाट पीडित हुन्छन् ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महिलाको डिम्ब कस्तो अवस्थामा स्वस्थ हुन्छ ?

सन्तान जन्माउने उपयुक्त उमेर २० देखि ३० वर्ष मानिन्छ । किनकि यो समयमा महिलामा गुणस्तरयुक्त डिम्ब हुन्छ । गुणस्तरयुक्त र स्वस्थ डिम्बले गर्भाधान गर्न सहज हुनुका साथै बच्चा पनि स्वस्थ जन्मन्छ । डिम्बलाई आजीन जोगाइराख्ने व डिम्बको मात्रा बढाउने कूनै ठोस आधार छैन । त्यसैले भएको डिम्बको कसरी सदुपयोग गर्ने त्यो कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

महिलाको डिम्ब कस्तो अवस्थामा गुणस्तर भान्ने ?

महिला वा किशोरीको महिनावारी नियमित छ । महिलाको अण्डा निस्किएर वीर्यसंग नियेचन भई गर्भमा बच्चा बस्यो । सो बच्चा गर्भमा राम्रोसँग हुर्कियो र बिना कूनै जन्मजात रोग स्वस्थ जन्मियो भने डिम्ब स्वस्थ भएको भन्न सकिन्छ । गर्भ बसेपछि भूरणमा कूनै समस्या देखिन्दैन भने त्यसलाई गुणस्तरको डिम्ब स्वस्थ भएको सम्भावना बढी हुन्छ । डाउन सिन्ड्रोम दिन्होम समस्या भन्नाले क्रोमोजोममा समस्या आई वंशाणुगत तरवरमा शिशु सुस्त मनस्थितिको र शारीरिक रूपमा कमजोर हुने हुन्छ ।

मोटोपन :

मोटोपनले शरीरमा हार्मोनको लेभलमा असन्तुलन ल्याउँछ । मोटो शरीर भएमा ईस्ट्रोजेन हार्मोनको उत्पादन चाहिने भन्दा बढी हुन्छ । यसले डिम्बलाई खराब याँचे

स्वास्थ्यालाई बाहिर भान्ने छ ।

मोटोपनले शरीरमा हार्मोनको लेभलमा असन्तुलन ल्याउँछ । मोटो शरीर भएमा ईस्ट्रोजेन हार्मोनको उत्पादन चाहिने भन्दा बढी हुन्छ । यसले डिम्बलाई खराब याँचे

स्वास्थ्यालाई बाहिर भान्ने छ ।

प्रोग्राम्युक्त खानेकुरा दैनिकजसो नखाएमा डिम्बको गुणस्तरमा कमी आउन सक्छ ।

प्रोग्राम्युक्त खानेकुरा दैनिकजसो नखाएमा डिम्बको गुणस्तरमा कमी आउन सक्छ ।

जातिजातीय अवस्थामा बाहिर भान्ने छ ।

जातिजातीय अवस

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु

पाल्पा, फागुन १७/देशका विभिन्न स्थानमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय पहरी समाचार कक्षका अनुसार कपिलवस्तु, भापा, चितवनका छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको हो ।

कपिलवस्तुको बुद्धभूमी नगरपालिका-४ स्थित सडकमा पिकअपले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिवाँ एक जनाको मृत्यु भएको छ ।

ल.३ च ४३८३ नम्बरको पिकअपले ल.१३ प १८९९ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिवाँ मोटरसाइकल चालक कपिलवस्तु नगरपालिका-२ घर भई बुद्धभूमी नगरपालिका-४ बुढी चोक बस्टे आएका ५५ वर्षीय सितल कहारको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको जिल्ला अस्पताल तौलिहावामा उपचारको कममा मृत्यु भएको केन्द्रीय पहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । गाडी चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा



प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै चितवनको रत्ननगर नगरपालिका-९ स्थित सडकमा ट्रकको ठक्करबाट एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । प्रदेश २-०३-००१ ख ६९९६ नम्बरको ट्रकको ठक्करबाट पैदलयात्री हाल नाम, थर, वतन नखुलेका अन्दाजी ५५ वर्षीय पुरुषको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको भरतपुर सरकारी अस्पतालमा उपचारको कममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । ट्रक चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा

लिएको छ । यस्तै भापाको मेचिनगर नगरपालिका-४ कालिखोलास्थित सडकमा साइकलबाट लडेर एक साइकलयात्रीको मृत्यु भएको छ । मेचिनगर नगरपालिका-५ का ५० वर्षीय काले कुमालको साइकलबाट लडेर मृत्यु भएको हो । साइकलबाट लडेर गम्भीर घाइते भएका उनको प्रादेशिक अस्पताल भद्रपुरमा उपचारको कममा मृत्यु भएको हो । तीनै वटा दुर्घटनाका विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको केन्द्रीय पहरी समाचार कक्षले जनाएको छ ।

रामपुरमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

पाल्पा, फागुन १७/जिल्लाको रामपुरमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन भएको छ । पूर्व प्रधानमन्त्री स्व.सुशील कोइरालाको द औ स्मृति दिवसका अवसरमा एक दिने शिविर भएको हो ।

शुसिल कोइराला स्मृति प्रतिष्ठान लुम्बिनी प्रदेशको आयोजना, रामपुर नगरपालिकाको सह-आयोजना, काठमाडौं मेडिकल कलेजको प्राविधिक सहयोग र कालिगण्डकी फाउण्डेशन नेपालको समन्वयमा शिविर सञ्चालन गरिएको नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले जनाएको छ । शिविरमा काठमाडौं मेडिकल कलेजको प्रबन्धक नारायण प्रसाद दहालको नेतृत्वमा आएका विषेशज्ञ डाक्टरहरूले जनरल मेडिसिन सेवा, हाडजोरी तथा नशा रोग विशेषज्ञ सेवा, छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ सेवा, स्त्री तथा प्रसुती सेवा, नाक, कान, घाँटी सेवा, शल्यक्रिया, मानसिक तथा नशाखा रोग विशेषज्ञ सेवा, आँखा तथा दन्त रोग विशेषज्ञ सेवा, मुटु रोग विशेषज्ञ सेवा, बालरोग विशेषज्ञ सेवा प्रदान गरेको थिए ।

शिविरमा ९ सय ५३ जनाले सेवा लिएको नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख पिरिराज घिमिरेले जानकारी दिए । शिविरमा मुटु, नशा, नाक, कान, घाँटी, स्त्री रोग, हाडजोरी सम्बन्धी समस्या भएका ३० जना विरामीलाई थप उपचारका लागि काठमाडौं मेडिकल कलेज रिफर गरिएको छ । उनीहरूको निःशुल्क



उपचार हुनेछ । शिविरको प्रतिष्ठान लुम्बिनी प्रदेशका संयोजक एवं नेपाली कांग्रेस लुम्बिनीका सभापति अमर सिंह पुन उद्घाटन गरेका हन् । उद्घाटन गर्दै सभापति पुनले स्वर्गीय सुशील कोइरालाको स्मृतिमा प्रदेशका १२ वटै जिल्लामा स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम गर्ने योजना अनुसार कार्यक्रम गरिएको बताए । जनताको स्वास्थ्य समस्या रोग विशेषज्ञ सेवा, मुटु रोग विशेषज्ञ सेवा, बालरोग विशेषज्ञ सेवा प्रदान गरेको थिए ।

प्रतिनिधि सभा सदस्य एवं कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य डा.सुनिलकुमार शमाले दुरदराजमा नूला रोगबाट पीडित जनताको समस्या पहिचान गर्न र उपचारबाट बच्नेका लागि शिविर महत्वपूर्ण हुने बताए । उनले अपेक्षा गर्नुपर्ने जटिल प्रकारका विरामीहरूलाई काठमाडौं मेडिकल कलेजमा यहि फागुन २८ गते निशुल्क

वर्गिकृत डिस्प्ले

१५५ साइजमा मात्र

**वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विश्लेषण दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।**

सम्पर्क: ०७५-५२०६०९

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...



सन्तोष चलचित्र मन्दिर ताब्लेसेनमा आज फागुन १८ गतेदेखि भव्यताका साथ नेपाली चलचित्र दैनिक २ शो 'अमरस्त्र' र १ शो हिन्दी चलचित्र 'लापता हो' लेडिस् प्रदर्शन हुन गइरहेको छ ।

पहिलो शो: ११:३० बजे, दोस्रो शो: २:३० बजे नेपाली चलचित्र 'अमरस्त्र' कलाकारहरू (निश्वल बस्तेत, सौगत मल्ल, नाजिर हुसेन र मालिका महत) र तेह्री सो माह ५:३० बजे हिन्दी चलचित्र 'लापता हो' लेडिस् (नयाँ डब्ली डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

खेलकुद समाचार

नामिकालय नेदरल्यान्डसँग पराजित



काठमाडौं, फागुन १७/त्रिकोणात्मक अन्तर्राष्ट्रीय ट्रावान्टी-२० शुद्धखला अन्तर्गत विहीनार भएको खेलमा नेदरल्यान्डसले नामिकालयाई पराजित गरेको छ । राजधानीमा जारी खेलमा नामिकालयाई ५९ रनले पराजित गर्दै नेदरल्यान्डस विजयी भएको हो ।

माइकल लेभिट र साइब्रान्ड एड्जलब्रेखतको उत्कृष्ट व्याटिङ्डमा नेदरल्यान्डसले नामिकालयाई जितका लागि दुई सय ४८ रनको लक्ष्य दिएको थियो । जवाफमा नामिकालयाले निर्धारित २० ओभरमा सात विकेट गुमाउदै एक सय ८८ रनमा समेटियो । नामिकालयाका लागि जान प्रिलिङ्क र जान शिर्ले समात ४२/४२ रनको योगदान दिए । त्यसैगरी जेपी कोटेजले २६ रन जोड्दा जेजे स्मिथ र रुबेन ट्रम्पलम्यानले समान १९/१९ रन बनाए । बलिङ्कर्ट नेदरल्यान्डसका टिम भान डर गुपटेनले दुई विकेट लिए भने याब्रान्ड एंगेलब्रेक्ट, रोलेफ भान डर मर्वेल, भिरियन किंम्मा र आर्यन दत्तले समान एक/एक विकेट लिए । त्यसअघि कीर्तिपुरास्थित त्रिविं क्रिकेट मैदानमा टस जितेर पहिला व्याटिङ्ड रोजेको नेदरल्यान्डसले निर्धारित २० ओभरमा पाँच विकेट गुमाउदै दुई सय ४७ रनको योगफल बनाएको थियो । नेदरल्यान्डसका लागि माइकल लेभिटले ६२ बलमा ११ चौका र १० छुक्काको महत्वले समान एक सय ३५ रनको योगदान दिएका थिए । नेदरल्यान्डसका लागि रामिन्द्र रामिन्द्र रेड्डी नेदरल्यान्डसले ४० बलमा ११ चौका र १० छुक्काको महत्वले समान एक सय ३५ रनको योगदान दिएका थिए ।

उपचार गर्ने व्यवस्था गरिएको जानकारी दिए । नगर पमुख रमणबहादुर थापाले जनताको स्वास्थ्यका लागि नगरपालिका प्रतिवद्ध भएर लागेको बताए । उनले शिविर बाट निःशुल्क उपचारका लागि काठमाडौं रिफर भएका विरामीलाई यातायात खर्चको व्यवस्था नगरपालिकाले गर्ने समेत प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । नगर प्रमुख थापाको अध्यक्षता, कालीगण्डकी फाउण्डेशन नेपालको अध्यक्षता, नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख घिमिरेको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

प्रतिनिधि सभा सदस्य एवं कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य डा.सुनिलकुमार शमाले दुरदराजमा नूला रोगबाट पीडित जनताको समस्या पहिचान गर्न र उपचारबाट बच्नेका लागि शिविर महत्वपूर्ण हुने बताए । उनले अपेक्षा गर्नुपर्ने जटिल प्रकारका विरामीहरूलाई ४० बलमा सात चौका र पाँच छुक्काको महत्वले ३५ रन जोडे । तेजा निदामनुरुले १८ रन बनाए । दोस्रो विकेटका लागि लेभिट र एंगेलब्रेक्टले एक सय १३ रनको सामेदारी गरेका थिए । नामिकालयाका लागि रुबेन ट्रम्पलम्यानले दुई विकेट लिए भने जान फ्रेंजिलिङ्कले र बेन सिकोन्नोले समान एक/एक विकेट लिए ।

अर्थ/कपोरेट समाचार

हलगोरु पाल्नेलाई जैमिनीद्वारा दश हजार अनुदान



बलेवा (बागलुड), फागुन १७/बागलुडको जैमिनी नगरपालिकाले हलगोरु पाल्ने किसानलाई प्रोत्साहन स्वरूप १० हजार अनुदान दिने भएको छ । रैथाने बालीको संरक्षण, स्थानीय स्रोत साधनको उपयोगमार्फत कृषि उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनाउने उद्देश्यले किसानलाई अनुदान दिने कार्यक्रम लाग्ने गोरुको प्रयोग उपलब्धीमुक्त हुन्छ ।

यसका लागि नगरपालिकाले हलगोरु पाल्ने किसानलाई प्रस्ताव आह्वान समेत गरेको थियो । गोरु पाल्ने किसानलाई देखिन्दै प्रस्ताव आह्वान समेत गर्न थालेको छ । मासु र दूधमा नगरलाई आत्मनिर्भर बनाउने उपलब्ध राखेको नियमालाई बोल्ड र राँची र राँची पाल्ने किस